WILLIAM HART
VÀ S. N. GOENKA

NGHỆ THUẬT SỐNG

Hành thiền Vipassana theo sự giảng dạy của Thiền sư S. N. Goenka



2018

NGHỆ THUẬT SỐNG

NGHỆ THUẬT SỐNG

Hành thiền Vipassana theo sự giảng dạy của Thiền sư S. N. Goenka

Dịch từ nguyên tác:

The Art of Living

Vipassana Meditation as taught by S. N. Goenka

ISBN 13: 978-1-7293-4825-3

ISBN 10: 1-7293-4825-4

United Buddhist Publisher - 2018

WILLIAM HART
VÀ S. N. GOENKA

NGHỆ THUẬT SỐNG

HÀNH THIỀN VIPASSANA
THEO SỰ GIẢNG DẠY
CỦA THIỀN SƯ S. N. GOENKA

NGUYÊN TÁC:
THE ART OF LIVING
VIPASSANA MEDITATION
AS TAUGHT BY S. N. GOENKA

2018

NỘI DUNG

6

Trí tuệ là điểm chính
vì vậy hãy cố đạt được trí tuệ;
thì bạn sẽ hiểu được mọi điều.

Proverbs, iv. 7 (KJV)

Lời nói đầu

Tôi sẽ mãi mãi biết ơn pháp Thiền *Vipassana* đã thay đổi cuộc đời tôi. Khi mới bắt đầu học phương pháp Thiền này, tôi có cảm giác như từ trước nay mình đã loanh quanh trong chằng chịt những ngõ cụt và cuối cùng giờ đây đã tìm được một con đường bằng phẳng thẳng tiến. Nhiều năm sau đó tôi vẫn tiếp tục con đường này, và sau mỗi bước đi, mục tiêu càng thêm sáng tỏ hơn: giải thoát khỏi mọi khổ đau và toàn giác. Tôi không thể tuyên bố mình đã tới đích cuối cùng, nhưng tôi tin chắc rằng con đường này sẽ dẫn thẳng tới đó.

Tôi mang ơn Sayagyi U Ba Khin và một dòng các thiền sư đã giữ gìn kỹ thuật này sống còn hàng ngàn năm kể từ thời Đức Phật. Nhân danh họ, tôi khuyến khích nhiều người khác theo con đường này để họ cũng có thể tìm được lối thoát khỏi khổ đau.

Mặc dầu hàng ngàn người từ các quốc gia Tây phương đã học *Vipassana* nhưng cho đến nay chưa có một cuốn sách nào viết về phương pháp thiền này một cách chính xác. Tôi rất vui mừng thấy bây giờ đã có một thiền giả nghiêm chỉnh nhận lãnh công việc này.

Mong rằng qua cuốn sách này các Thiền sinh *Vipassana* sẽ hiểu nhiều hơn, và nhiều người khác sẽ thử kỹ thuật này để có thể kinh nghiệm được hạnh phúc của sự giải thoát.

Mong rằng tất cả người đọc sẽ học được nghệ thuật sống để tìm sự bình an và hòa hợp nội tâm và tạo sự bình an, hòa hợp cho người khác.

Nguyện cho mọi chúng sanh đều hạnh phúc!

S. N. GOENKA

Bombay
Tháng 4, năm 1986.

Tựa

Trong nhiều loại thiền trên thế giới ngày nay, phương pháp *Vipassana* do Thiền sư S. N. Goenka dạy là độc nhất vô nhị. Kỹ thuật đơn giản và hợp lý này dẫn tới sự bình an thật sự cho tâm hồn và một đời sống hạnh phúc, hữu ích. Đã được giữ gìn từ lâu trong cộng đồng Phật giáo Miến Điện, *Vipassana* không có tính chất giáo phái, bất cứ người nào cũng có thể chấp nhận và áp dụng.

Thiền sư S. N. Goenka là một kỹ nghệ gia hồi hưu, một cựu lãnh tụ của cộng đồng Ấn ở Miến Điện. Sinh trưởng trong một gia đình theo Ấn Độ giáo (Hindu) bảo thủ, từ thuở thiếu thời ông đã bị những cơn đau nửa đầu nghiêm trọng. Việc tìm cách trị bệnh đã dẫn dắt ông đến gặp Sayagyi U Ba Khin năm 1955, một công chức cao cấp trong chính phủ đồng thời cũng là một thiền sư. Học *Vipassana* từ U Ba Khin, ông Goenka đã tìm thấy một phương pháp vượt hơn cả việc làm giảm nhẹ triệu chứng bệnh tật thể chất đồng thời cũng vượt qua cả những rào cản văn hóa và tôn giáo. *Vipassana* dần dần chuyển hóa cuộc đời ông trong những năm thực hành và nghiên cứu dưới sự dẫn dắt của thầy.

Năm 1969, ông được U Ba Khin cho phép dạy thiền. Trong cùng năm ông về Ấn Độ và bắt đầu dạy *Vipassana* ở đây, giới thiệu lại kỹ thuật này ở nơi đã khai sinh ra nó. Trong một đất nước còn bị chia rẽ trầm trọng bởi giai cấp và tôn giáo, những khóa học của ông Goenka đã lôi cuốn được hàng ngàn người ở mọi tầng lớp. Hàng ngàn người phương Tây cũng đã tham dự những khóa thiền *Vipassana* vì bị thu hút bởi tính chất thực tiễn của kỹ thuật này.

Những phẩm tính của *Vipassana* đã được chính ông Goenka nêu gương minh họa trong đời sống. Ông là người thực tế, tiếp xúc với thực tiễn cuộc sống hằng ngày và có thể ứng xử một cách bén nhạy, nhưng trong mọi tình huống ông đều giữ được sự bình tâm phi thường. Cùng với sự bình tâm là lòng thương yêu sâu xa đối với người khác, một khả năng cảm thông hầu như với bất cứ người nào. Tuy nhiên ông không quá nghiêm túc đạo mạo; ông có nét hài hước duyên dáng thường biểu lộ trong những lúc giảng dạy. Những người theo học còn nhớ mãi những nụ cười, những tràng cười lớn và câu châm ngôn ông thường lặp lại nhiều lần: “Hãy hạnh phúc!” Rõ ràng *Vipassana* đã mang hạnh phúc đến cho ông, và ông nhiệt tình muốn chia sẻ hạnh phúc đó với người khác bằng cách chỉ cho họ kỹ thuật đã vô cùng hiệu quả với ông.

Bất chấp sự cuốn hút của mình, ông Goenka không muốn trở thành một đạo sư (guru) biến đệ tử của mình thành người máy. Trái lại, ông dạy họ phải tự nhận trách nhiệm. Ông nói, sự thử thách thật sự của *Vipassana* là áp dụng nó trong đời sống. Ông khuyến khích thiền sinh đừng sùng bái theo chân ông mà hãy ra đi và sống hạnh phúc giữa cuộc đời. Ông né tránh mọi biểu hiện sùng bái đối với ông, và hướng dẫn thiền sinh hãy tận tụy hết lòng với phương pháp, với sự thật mà họ tìm thấy trong chính họ.

Ở Miến Điện, theo truyền thống chỉ có các vị tu sĩ Phật giáo được đặc quyền dạy thiền. Tuy nhiên, cũng giống như thầy mình, ông Goenka là cư sĩ và làm chủ một gia đình lớn, nhưng chính sự dễ hiểu của những gì ông dạy và hiệu quả của kỹ thuật thiền này đã giành được sự chấp thuận từ các vị sư trưởng lão ở Miến Điện, Ấn Độ và Sri Lanka,

và một số trong các vị này cũng tham dự những khóa thiền dưới sự hướng dẫn của ông.

Để duy trì sự thuần khiết, ông Goenka nhấn mạnh, thiền không bao giờ được thương mại hóa. Các khóa thiền và trung tâm dưới sự hướng dẫn của ông đều đặt trên căn bản bất vụ lợi. Ông và những thiền sư phụ tá (những người được ông cho phép thay ông giảng dạy trong các khóa thiền) không nhận thù lao nào dù trực tiếp hay gián tiếp. Ông truyền bá kỹ thuật *Vipassana* như một công việc phụng sự cho nhân loại, để giúp những người cần được giúp.

S. N. Goenka là một trong số ít các nhà lãnh đạo tinh thần Ấn Độ được kính trọng ở Ấn cũng như ở phương Tây. Tuy nhiên ông không bao giờ tìm cách quảng cáo pháp Thiền *Vipassana* mà thích nhờ vào sự truyền miệng hơn. Ông luôn luôn nhấn mạnh vào tầm quan trọng của sự hành thiền hơn là chỉ viết về thiền. Vì lý do này, ít người biết đến ông hơn so với mức độ mà ông xứng đáng có được. Đây là quyển sách đầu tiên nghiên cứu đầy đủ về sự giảng dạy của ông, được soạn thảo dưới sự chỉ dẫn của ông và được ông chấp thuận.

Nguồn tài liệu chính cho cuốn sách này là những bài giảng của ông Goenka trong khóa thiền *Vipassana* mười ngày và ở mức độ ít hơn là một số bài viết bằng tiếng Anh của ông. Tôi đã sử dụng những tài liệu này một cách không hạn chế, không chỉ mượn cách lý luận hay sắp xếp các vấn đề cụ thể, mà còn mượn cả những thí dụ trong bài giảng, và thường xuyên là ghi lại cách dùng chữ của ông, thậm chí sử dụng nguyên câu. Đối với những người đã tham dự lớp thiền do ông dạy, chắc chắn sẽ thấy phần lớn cuốn sách này đều quen thuộc, và họ thậm chí có thể xác định được bài giảng hay bài viết nào đã được sử dụng ở phần nào đó trong sách.

Trong khóa học, những bài giảng của thầy được đưa ra tương ứng với từng bước thực nghiệm của thiền sinh khi hành thiền. Ở đây, các bài giảng ấy được sắp xếp lại cho thuận lợi hơn với một đối tượng khác, những người chỉ đọc về thiền mà không nhất thiết đã từng thực hành. Đối với những độc giả này, chúng tôi cố gắng trình bày bài giảng chính xác như đã thực sự được áp dụng: một tiến trình hợp lý liên tục từ bước đầu đến bước cuối. Tiến trình trọn vẹn này đối với thiền sinh thì rất rõ ràng, nhưng tác phẩm này cố gắng cung cấp cho những người không hành thiền một cái nhìn tổng quát về những nội dung giảng dạy đúng như chúng được trình bày với những người thực hành.

Có những phần trong sách được cố ý giữ nguyên cách nói của ông Goenka để có thể truyền đạt một cách sống động hơn cách giảng dạy của ông. Những phần này là những câu chuyện xen giữa các chương sách và những đoạn vấn đáp ở cuối chương, ghi lại từ các cuộc thảo luận thực sự trong khóa thiền hay những cuộc hỏi đáp riêng. Một vài chuyện được rút từ những sự kiện trong đời Đức Phật, một số khác là từ di sản cổ tích phong phú của Ấn Độ, và một số khác nữa từ kinh nghiệm riêng của ông Goenka. Tất cả đều dùng chính lời ông, không phải với ý định làm cho nguyên tác hay hơn, nhưng chỉ để trình bày câu chuyện theo cách mới mẻ, nhấn mạnh sự liên quan của câu chuyện đến việc hành thiền. Những chuyện này làm giảm nhẹ đi không khí trang nghiêm của khóa thiền *Vipassana* và tạo hứng khởi bằng cách minh họa những điểm chính của giáo huấn dưới hình thức dễ nhớ. Rất nhiều những câu chuyện như vậy đã được kể trong một khóa thiền 10 ngày, nhưng chỉ một số được chọn đưa vào đây.

Những trích dẫn được lấy từ những văn bản kinh điển cổ xưa nhất và được chấp nhận rộng rãi nhất: Kinh tạng

(Pitaka Sutta) viết bằng chữ Pāli cổ xưa được bảo tồn ở các quốc gia theo Phật giáo Theravada. Để giữ sự thống nhất trong cả cuốn sách, tôi đã cố gắng dịch mới tất cả những đoạn được trích, có tham khảo theo bản dịch của những dịch giả hàng đầu hiện nay. Tuy nhiên, vì đây không phải là một công trình học thuật, nên tôi không cố dịch chính xác theo từng chữ từ văn bản Pāli, mà chỉ cố gắng diễn đạt ý nghĩa của đoạn văn bằng một ngôn từ thật dễ hiểu đối với thiền sinh *Vipassana* dưới ánh sáng kinh nghiệm thiền của họ. Có thể sự chuyển dịch một số từ ngữ hay đoạn văn dường như không theo chuẩn mực chính thống, nhưng tôi hy vọng về mặt ý nghĩa thì bản Anh ngữ luôn bám sát được ngữ nghĩa chính xác nhất của nguyên bản.

Để được nhất quán và chuẩn xác, những thuật ngữ Phật học dùng trong sách này được ghi bằng tiếng Pāli, dù trong vài trường hợp tiếng Sankrit có thể quen thuộc với độc giả Anh ngữ hơn. Thí dụ chữ Pāli *dhamma* được dùng thay vì chữ Sanskrit *dharma*, *kamma* thay cho *karma*, *nibbāna* thay *nirvāna*, *saṅkhāra* thay *saṃskāra*. Để dễ hiểu hơn, những chữ Pāli khi dùng ở số nhiều sẽ được thêm chữ s theo văn phạm Anh. Nói chung những chữ Pāli dùng trong sách được giới hạn tới mức tối thiểu để tránh sự tối nghĩa không cần thiết. Tuy nhiên, chúng thường tiện lợi để diễn tả gọn gàng những khái niệm không quen thuộc với tư tưởng phương Tây, không dễ dàng diễn tả bằng một chữ trong Anh ngữ. Vì lý do này, có những nơi việc dùng chữ Pāli có vẻ như tốt hơn so với một cụm từ tiếng Anh dài dòng. Tất cả những chữ Pāli được in đậm [trong bản tiếng Anh] đều được định nghĩa trong phần chú giải ở cuối sách.

Kỹ thuật *Vipassana* mang lại lợi ích đồng đều cho tất cả mọi người tập, không phân biệt nòi giống, giai cấp, nam nữ. Để trung thành với tiêu chuẩn này, tôi tránh dùng danh từ chỉ tính phái trong sách. Ở một vài chỗ tôi dùng

chữ *"he"* để chỉ thiền sinh nói chung. Xin độc giả hiểu rằng cách dùng này không có ý phân biệt nam nữ. Chúng tôi không có ý định chỉ nói đến phái nam mà gạt phái nữ ra ngoài, vì điều đó trái với sự giảng dạy và tinh thần của *Vipassana*.

Tôi xin cám ơn rất nhiều người đã giúp đỡ trong công trình này. Đặc biệt xin cảm ơn sâu xa ông Goenka, mặc dầu bận rộn, đã dành thì giờ để xem xét tác phẩm trong khi đang tiến hành và hơn thế nữa là đã dẫn dắt tôi trên con đường đạo được diễn tả trong sách.

Trên bình diện sâu xa hơn, tác giả thật sự của cuốn sách này là *S. N. Goenka*, vì mục đích của tôi chỉ là trình bày sự truyền bá giáo huấn của Đức Phật qua phương pháp của ông. Công quả của tác phẩm này thuộc về ông, còn những gì thiếu sót tôi xin chịu trách nhiệm.

William Hart

Dẫn nhập

Giả sử bạn có cơ hội buông bỏ mọi trách nhiệm với đời trong mười ngày, sống ở một nơi yên tịnh, vắng vẻ không bị phiền nhiễu. Ở đó bạn được lo cho ăn ở đầy đủ và có người sẵn sàng giúp đỡ để bạn được thoải mái. Đổi lại, ngoài những hoạt động cần thiết và giờ ngủ, trong lúc thức bạn chỉ cần tránh mọi giao tiếp với người khác, dùng hết thì giờ để nhắm mắt, chú tâm vào một đối tượng đã được chọn. Bạn có chấp nhận đề nghị này không?

Giả sử bạn mới chỉ nghe có cơ hội như thế, và có những người như bạn không những muốn mà còn nhiệt tâm dùng thì giờ rảnh theo lối này, thì bạn sẽ mô tả hoạt động của họ như thế nào? Bạn có thể nói: "Trầm tư mặc tưởng, hướng vào nội tâm hay hướng ra bên ngoài, hay suy ngẫm, trốn đời hay tĩnh tâm, tự đầu độc hay tìm kiếm bản ngã." Dù ghi nhận là tích cực hay tiêu cực thì ấn tượng chung về thiền là một sự lẩn tránh cuộc đời. Dĩ nhiên, có những kỹ thuật tiến hành theo chiều hướng này. Nhưng thiền không nhất thiết phải là một sự trốn chạy. Nó cũng có thể là một phương tiện nhập thế để hiểu đời và hiểu mình.

Mọi con người đều bị điều kiện hóa để luôn nghĩ rằng thế giới thật phải nằm ở bên ngoài, và cách sống ở đời là phải tiếp xúc với thực tại bên ngoài bằng cách tìm kiếm những tín hiệu tinh thần cũng như vật chất được đưa vào từ bên ngoài. Hầu hết chúng ta không bao giờ cân nhắc việc chia chẻ phân tích những tiếp xúc hướng ngoại để xem điều gì xảy ra bên trong. Ý tưởng làm như vậy nghe có vẻ giống như chọn dành ra hàng giờ để nhìn chăm chăm vào khung thử màu trên màn ảnh tivi. Chúng ta thích việc

khám phá nửa tối của mặt trăng hay bên dưới đáy đại dương hơn là những gì sâu kín trong ta.

Nhưng trong thực tế vũ trụ hiện hữu đối với mỗi người chúng ta chỉ khi ta trải nghiệm nó với thân và tâm. Nó không bao giờ hiện hữu ở nơi nào ngay tại đây và ngay bây giờ. Bằng sự tìm tòi cái bây giờ và ở đây của chính mình, chúng ta có thể khám phá thế giới. Trừ phi khảo sát được thế giới nội tâm, bằng không thì chúng ta sẽ không bao giờ khám phá được thực tại - chúng ta sẽ chỉ biết đến những niềm tin của ta về thực tại, hoặc những khái niệm lý trí của chúng ta về nó. Tuy nhiên, bằng cách tự quan sát chính mình, chúng ta có thể trực nghiệm thực tại và có thể học cách ứng phó với thực tại một cách tích cực và sáng tạo.

Một phương pháp để khám phá thế giới nội tâm là thiền *Vipassana* được thiền sư S. N. Goenka giảng dạy. Đây là cách thực tiễn để khảo sát thực tại thân tâm của chính mình, để phát hiện và giải quyết bất kỳ bất ổn nào tiềm ẩn trong đó, để phát triển tiềm năng và hướng đến sự tốt đẹp cho bản thân và người khác.

Trong tiếng Pāli, *Vipassana* có nghĩa là *"tuệ giác, tuệ chứng"*. Nó là tinh túy giáo huấn của Đức Phật, là kinh nghiệm thực sự về sự thật mà Đức Phật nói ra. Chính Đức Phật đã đạt được kinh nghiệm này nhờ hành thiền. Do đó, Ngài giảng dạy chủ yếu là thiền. Những lời Ngài nói là bằng chứng về kinh nghiệm thiền của ngài cũng như là những chỉ dẫn chi tiết về cách hành thiền sao cho đạt được mục đích mà Ngài đã đạt được - chứng nghiệm sự thật.

Điều này đã được nhiều người chấp nhận rộng rãi, nhưng vấn đề còn lại là làm sao để hiểu và thực hành theo những lời Phật dạy. Trong khi những lời Phật dạy được lưu giữ trong các bản văn được thừa nhận là có độ tin cậy, thì việc nhận hiểu những chỉ dẫn hành thiền của ngài lại khó

hiểu nếu không được đặt trong một bối cảnh thực hành sống động.

Nhưng nếu một kỹ thuật được bảo tồn từ nhiều thế hệ, giúp mang lại đúng những kết quả như Đức Phật mô tả và phù hợp chính xác với những chỉ dẫn của Ngài, soi sáng những điểm trong đó mà từ lâu nay vẫn còn mù mờ, thì kỹ thuật đó chắc chắn rất đáng để chúng ta tìm hiểu. *Vipassana* là một phương pháp như thế. Nó là một kỹ thuật khác thường ở sự đơn giản, không có giáo điều, và quan trọng nhất là những kết quả mà nó mang lại.

Thiền *Vipassana* được dạy trong những khóa thiền 10 ngày, dành cho bất cứ ai thực lòng muốn học và có thể lực cũng như tinh thần thích hợp để thực hành. Trong 10 ngày này, những người tham dự cư trú trong khuôn viên khóa thiền, không liên lạc với thế giới bên ngoài. Họ không được đọc và viết cũng như không thực hành bất kỳ nghi thức tôn giáo hay phương pháp tập luyện nào khác, chỉ làm đúng theo sự chỉ dẫn. Trong toàn khóa học, họ phải giữ những giới căn bản, trong đó có việc cử tình dục và không dùng rượu bia. Họ phải giữ im lặng khi sinh hoạt chung trong chín ngày đầu, tuy nhiên họ được tự do thảo luận những khó khăn về thiền với các thiền sư và những nhu cầu vật chất với ban quản trị.

Trong ba ngày rưỡi đầu, những người tham dự thực hành bài tập chú tâm. Đây là sự chuẩn bị để đi vào phần kỹ thuật chính của *Vipassana*, phần này được dạy vào ngày thứ tư của khóa thiền. Những bước tiếp theo của phương pháp được giới thiệu mỗi ngày, sao cho đến cuối khóa học thì toàn bộ kỹ thuật này đã được trình bày qua những nét chính yếu. Vào ngày thứ mười, sự im lặng được bãi bỏ, và thiền sinh chuyển tiếp về đời sống hướng ngoại nhiều hơn. Khóa học kết thúc vào sáng ngày thứ mười một.

Kinh nghiệm mười ngày rất có thể sẽ có một số điểm ngạc nhiên cho thiền sinh. Trước hết, thiền là một công việc khó nhọc. Quan niệm thông thường cho rằng thiền là không làm gì cả hay một sự nghỉ ngơi sẽ nhanh chóng được nhận ra là một sự hiểu lầm. Cần phải có sự vận dụng liên tục để hướng tiến trình của tâm theo đường hướng cụ thể một cách có ý thức. Theo chỉ dẫn là phải nỗ lực hết sức nhưng không căng thẳng, nhưng trước khi thiền sinh học được cách làm đúng như vậy thì sự hành thiền có thể chán nản và thậm chí là mệt nhoài.

Điều ngạc nhiên khác nữa có thể nói ngay là tuệ giác có được qua sự quan sát chính mình không phải bao giờ cũng dễ chịu và sảng khoái. Thông thường, khi quan sát chính mình chúng ta thường rất chọn lọc. Khi soi gương, chúng ta thường chọn khía cạnh đẹp đẽ, vẻ mặt dễ thương nhất. Cũng vậy, chúng ta có một hình ảnh trong tâm nhấn mạnh vào những đặc tính đáng được chiêm ngưỡng, giảm thiểu những khuyết điểm, và loại bỏ luôn một vài khía cạnh của tính nết. Chúng ta nhìn hình ảnh mà ta muốn nhìn, không phải thực tại. Nhưng *Vipassana* là một kỹ thuật quan sát thực tại từ mọi khía cạnh. Thay vì thận trọng sửa đổi hình ảnh chính mình, thiền sinh phải đối diện với toàn bộ sự thật không cắt xén. Một vài khía cạnh trong đó rất có thể là khó chấp nhận.

Trong khi hành thiền, đôi lúc thay vì tìm được sự bình an nội tâm thì ta lại chỉ thấy bị dao động. Tất cả những gì về khóa thiền hình như đều không thể thực hành được, không thể chấp nhận được, như thời khóa biểu quá nặng, chỗ ăn ở, kỷ luật, những chỉ dẫn và lời khuyên của thiền sư, và ngay cả kỹ thuật thiền.

Tuy nhiên, một bất ngờ nữa là những khó khăn đó qua đi. Ở một giai đoạn nào đó, thiền sinh đã biết cách cố gắng

mà không phải gắng sức, giữ sự tỉnh thức thoải mái, tham gia không bám víu. Thay vì phải vật lộn, thiền sinh bắt đầu bị cuốn hút vào sự thực tập. Bây giờ những bất tiện trong sinh hoạt trở thành không quan trọng, kỷ luật trở nên có ích và nâng đỡ, thời gian qua mau mà không biết. Tâm trở nên an tịnh như mặt hồ trên núi lúc rạng đông, soi rõ cảnh vật chung quanh và đồng thời để lộ đáy hồ cho những ai nhìn kỹ. Khi sự trong sáng này tới, mỗi phút đều tràn ngập sự minh xác, đẹp đẽ và bình an.

Do vậy thiền sinh khám phá ra rằng kỹ thuật này thực sự hữu hiệu. Mỗi bước là một bước nhảy vọt, và bạn thấy bạn có thể làm điều đó. Vào giai đoạn cuối của mười ngày, bạn sẽ thấy rõ hơn hành trình của khóa thiền từ đầu đến cuối dài như thế nào. Thiền sinh đã qua một tiến trình tương tự như một cuộc giải phẫu một vết thương đầy mủ. Mổ vết thương và nặn mủ ra rất đau đớn, nhưng nếu không làm vậy thì vết thương chẳng bao giờ lành. Một khi đã lấy hết mủ thì bạn thoát khỏi những đau đớn do nó gây ra, và có thể phục hồi sức khỏe. Tương tự như vậy, qua một khóa thiền mười ngày, thiền sinh trút bỏ bớt căng thẳng trong tâm và vui hưởng một sức khỏe tinh thần mạnh mẽ hơn. Kỹ thuật *Vipassana* làm thay đổi sâu xa bên trong, sự thay đổi này vẫn còn tiếp tục sau khóa thiền. Thiền sinh sẽ thấy rằng bất cứ sức mạnh tinh thần nào mà mình đã có được trong khóa thiền, bất cứ điều gì đã học được, đều có thể áp dụng trong đời sống hằng ngày, có lợi cho chính mình và tốt cho người khác. Đời sống trở nên hòa hợp, hữu ích và hạnh phúc hơn.

Kỹ thuật ông Goenka dạy là kỹ thuật ông đã học từ ông Sayagyi U Ba Khin ở Miến Điện. Vị này là học trò của ông Saya U Thet, một thiền sư nổi tiếng ở Miến Điện vào nửa đầu thế kỷ 20. Ông Saya U Thet lại là học trò của ông Ledi Sayadaw, một vị sư và cũng là học giả Miến Điện nổi tiếng

vào cuối thế kỷ 19 và đầu thế kỷ 20. Xa hơn nữa thì không thấy có tài liệu nào về các thiền sư dạy pháp môn này. Tuy nhiên, những người thực hành thiền Vipassana tin rằng ông Ledi Sayadaw đã học từ những bậc thầy truyền thống, là những người đã gìn giữ kỹ thuật này qua nhiều thế hệ, từ thuở xa xưa khi giáo huấn của Đức Phật lần đầu tiên được truyền vào Miến Điện.

Chắc chắn kỹ thuật này phù hợp với những chỉ dẫn của Đức Phật về thiền, với ý nghĩa đơn giản và xác thực nhất trong những lời Phật dạy. Và quan trọng nhất là nó đem lại những kết quả tốt cho riêng mỗi người, hiển nhiên và tức khắc.

Cuốn sách này không phải là tài liệu giúp bạn tự luyện tập phương pháp thiền *Vipassana*. Những ai dùng nó để tự thực hành đều phải hoàn toàn tự chấp nhận rủi ro. Kỹ thuật này phải được học ở khóa thiền, nơi có môi trường thích hợp để hỗ trợ thiền sinh và có người hướng dẫn đã được huấn luyện đúng cách. Thiền là một vấn đề nghiêm túc, nhất là kỹ thuật *Vipassana* vốn đối phó với nội tâm sâu thẳm. Đừng bao giờ đến với thiền một cách qua loa hay khinh xuất. Nếu việc đọc cuốn sách này khiến bạn hứng khởi muốn thử qua *Vipassana*, bạn có thể liên lạc với địa chỉ ở cuối sách để biết thời gian và địa điểm có khóa thiền.

Mục đích của cuốn sách này chỉ đơn thuần là đưa ra những nét chính của phương pháp thiền *Vipassana* do ông Goenka dạy, với hy vọng mở rộng tầm hiểu biết của bạn về giáo huấn của Đức Phật và về kỹ thuật thiền, điểm tinh túy của giáo huấn.

MÔN BƠI LỘI HỌC

Một lần kia, một vị giáo sư trẻ tuổi đi du lịch bằng đường thủy. Ông là một nhà đại trí thức. Tên của ông có một đuôi dài lê thê đằng sau với bằng cấp, nhưng kinh nghiệm đời của ông thì chẳng có bao nhiêu. Trong thủy thủ đoàn có một người thủy thủ già thất học. Mỗi buổi chiều người thủy thủ này thường đến phòng của vị giáo sư trẻ để nghe ông ta nói chuyện về nhiều đề tài. Ông rất ấn tượng với tài học của vị giáo sư trẻ.

Một buổi chiều, sau mấy tiếng đồng hồ nói chuyện với vị giáo sư, người thủy thủ già sửa soạn đi thì vị giáo sư hỏi, "Này bác, bác đã học môn Địa chất chưa?"

"Thưa ngài đó là gì ạ?"

"Là môn khảo sát về trái đất."

"Thưa ngài chưa. Tôi chưa hề tới trường bao giờ, và tôi cũng chưa bao giờ học cái gì."

"Bác ạ, bác đã lãng phí một phần tư cuộc đời rồi!"

Ông già buồn bã tự nghĩ: "Nếu nhà thông thái nói vậy, chắc chắn là phải đúng; ta đã phí phạm một phần tư cuộc đời."

Chiều hôm sau, khi người thủy thủ già sắp rời đi thì vị giáo sư lại hỏi:

"Này bác, bác đã học Hải dương học chưa?"

"Đó là gì thế, thưa ngài?"

"Là môn khảo cứu về biển."

"Thưa không, tôi chưa từng được học gì cả."

"Bác ơi, bác đã phí phân nửa cuộc đời rồi."

Người thủy thủ đi ra, càng buồn thêm: "Ta đã phí nửa cuộc đời; nhà thông thái này nói thế."

Chiều hôm sau nữa, vị giáo sư trẻ lại hỏi ông già:

"Bác ơi, bác đã học môn Khí tượng chưa?"

"Là gì thế ạ? Tôi chưa bao giờ nghe nói đến cả."

"Sao thế, đó là ngành học về gió, mưa, thời tiết."

"Thưa ngài không. Như tôi đã từng nói với ngài, tôi chưa bao giờ đi học, và chưa từng được học gì cả."

"Bác không học khoa học về trái đất bác đang sống, bác không học về đại dương đang giúp bác kiếm sống, bác không học về thời tiết mà bác phải đương đầu hằng ngày? Bác ơi, bác đã lãng phí ba phần tư cuộc đời bác rồi!"

Người thủy thủ già rất buồn: "Nhà thông thái này nói ta đã phí ba phần tư đời mình! Chắc chắn là ta đã uổng phí ba phần tư đời mình."

Ngày hôm sau đến lượt người thủy thủ già. Ông chạy đến phòng vị giáo sư trẻ và kêu lên:

"Thưa giáo sư, ngài có học Bơi lội học không?"

"Bơi lội học, bác muốn nói gì thế?"

"Ngài có biết bơi không?"

"Không, tôi không biết bơi."

"Thưa giáo sư, ngài đã phí mất cả cuộc đời! Con tàu đã đâm vào tảng đá và đang chìm. Những người biết bơi có thể bơi vào bờ, những người không biết bơi có thể bị chết đuối. Thưa giáo sư, tôi rất tiếc, chắc chắn là ngài đã mất cả cuộc đời!"

Bạn có thể học tất cả mọi môn học trên đời, nhưng nếu không học môn bơi lội, mọi môn học đều vô dụng. Bạn có thể đọc và viết sách về bơi lội, bạn có thể tranh luận những điểm tế nhị về lý thuyết, nhưng nó có thể giúp gì bạn nếu bạn không chịu xuống nước. Bạn phải học cách bơi.

Chương 1. Tìm kiếm

Tất cả chúng ta đều tìm kiếm sự bình an và hòa hợp, vì đó là những thứ ta thiếu thốn trong đời. Tất cả chúng ta đều muốn được hạnh phúc và xem đó là quyền của chúng ta. Tuy hạnh phúc là mục tiêu mà chúng ta đều cố gắng tiến tới, nhưng ít khi đạt được. Trong đời, nhiều lúc chúng ta trải qua những sự không hài lòng - bấn loạn, bực tức, bất hòa, đau khổ. Ngay cả nếu như trong lúc này ta không có gì để bất mãn, tất cả chúng ta đều có thể nhớ lại những lúc chúng đã làm ta đau khổ, và thấy trước được rằng một lúc nào đó chúng có thể xảy ra. Cuối cùng, tất cả chúng ta đều phải đối diện với sự đau khổ của cái chết.

Những bất mãn của cá nhân ta không chỉ giới hạn với riêng mình. Thay vì vậy, chúng ta tiếp tục lan tỏa sự đau khổ của mình sang những người khác. Không khí chung quanh một người đau khổ trở nên kích động hơn, khiến cho tất cả những ai bước vào môi trường đó cũng đều cảm thấy bấn loạn và không hạnh phúc. Bằng cách này, những căng thẳng cá nhân cộng hưởng tạo nên căng thẳng xã hội.

Đây là bất ổn căn bản của cuộc đời: bản chất không mãn nguyện. Có những việc ta không muốn lại xảy ra; có những việc ta muốn lại không xảy ra. Chúng ta không biết tiến trình này do đâu và xảy ra như thế nào, cũng như mỗi chúng ta đều không biết gì về sự sinh ra và chết đi của chính mình.

Hai mươi lăm thế kỷ trước ở miền bắc Ấn Độ, một người quyết định khảo sát bất ổn này, bất ổn về khổ đau của nhân loại. Sau nhiều năm tìm kiếm và thử nghiệm

nhiều phương pháp, ông đã khám phá ra một cách để đạt được tuệ giác vào bản tánh chân thật của chính mình và chứng nghiệm sự giải thoát thực sự khỏi khổ đau. Sau khi đạt được mục đích tối thượng của sự giải thoát, của sự dứt trừ khổ đau và xung đột, ngài dành hết quãng đời còn lại để giúp người khác thực hiện được những gìn ngài đã thực hiện, chỉ cho họ con đường giải thoát cho chính họ.

Người này là Siddhattha Gotama, là Đức Phật, "bậc giác ngộ", chỉ nhận mình là một người bình thường. Giống như tất cả các bậc thầy vĩ đại, Ngài trở thành đề tài của những huyền thoại; nhưng dù là những câu chuyện kỳ diệu kể về tiền thân của ngài hoặc về những quyền lực siêu nhiên của Ngài, tất cả đều cho thấy Ngài không bao giờ tuyên bố mình là thần thánh hay được thần thánh hội nhập. Bất cứ phẩm tính đặc biệt nào Ngài có đều là những tính tốt của con người đã được Ngài làm cho toàn mỹ. Vì vậy, những gì Ngài đạt được đều nằm trong tầm tay của bất cứ ai làm theo như Ngài đã làm.

Đức Phật không dạy bất kỳ tôn giáo, triết lý, hay hệ thống tín điều nào. Ngài gọi những gì Ngài dạy là Dhamma, nghĩa là luật, luật của tự nhiên. Ngài không thích giáo điều hay suy diễn vô ích. Thay vì vậy, Ngài cống hiến một giải pháp thực tiễn và phổ quát cho một vấn đề phổ quát. Ngài nói: *"Bây giờ cũng như trước kia, ta dạy về khổ đau và sự chấm dứt hoàn toàn khổ đau."*[1] Ngài từ chối mọi tranh luận không dẫn đến sự giải thoát khổ đau.

Ngài nhấn mạnh những điều Ngài giảng không phải do Ngài phát minh ra hay được tiết lộ cho ngài một cách huyền bí. Đó chỉ là sự thật, là thực tại mà với sự cố gắng của chính mình Ngài đã khám phá ra, giống như nhiều

[1] S. XLIV. x.2, Anuradha Sutta

người trước Ngài đã làm được và nhiều người sau Ngài cũng sẽ làm được. Ngài không giữ độc quyền về sự thật.

Ngài cũng không áp đặt bất cứ thẩm quyền đặc biệt nào về những điều Ngài dạy - không phải vì mọi người tin nơi Ngài, cxx không phải vì tính cách hợp lý hiển nhiên của những điều Ngài dạy. Trái lại, Ngài tuyên bố rằng sự nghi ngờ và kiểm nghiệm lại những gì ngoài tầm kinh nghiệm của mình là điều thích đáng:

> *"Đừng vội tin những gì nghe được, những gì được truyền lại từ những thế hệ trước, những ý kiến của đại chúng, hay những gì trong kinh điển. Đừng chấp nhận điều gì là đúng nếu chỉ do suy luận, do sự xét đoán bề ngoài, hay vì thiên vị về một quan điểm nào đó, hay vì nó có vẻ đáng tin, hay vì thầy mình đã bảo như vậy. Nhưng khi chính quý vị tự mình biết: 'Những nguyên tắc này không tốt, đáng chê trách, bị các nhà hiền triết lên án, và nếu chấp nhận và làm theo thì chúng chỉ dẫn đến sự tai hại và đau khổ,' lúc đó quý vị phải buông bỏ chúng. Và khi quý vị tự biết, 'Những nguyên tắc này tốt, không có gì đáng chê trách, được các nhà hiền triết khen ngợi; và khi chấp nhận và đem áp dụng, chúng mang lại an lạc và hạnh phúc', thì quý vị phải chấp nhận và đem ra thực hành."*[1]

Thẩm quyền cao nhất là tự mình thể nghiệm lấy sự thật. Không nên chấp nhận điều gì chỉ do lòng tin mà thôi; chúng ta phải xem xét xem nó có hợp lý, thực tế và có ích lợi hay không. Khảo sát một giáo huấn bằng lý luận cũng không đủ để chấp nhận nó là đúng về mặt tri thức. Nếu chúng ta muốn được hưởng lợi ích từ sự thật, chúng ta

[1] A.III.vii.65, Kesamutti Sutta (Kalsma Sutta), iii,ix

phải trực tiếp thể nghiệm nó. Chỉ khi đó ta mới có thể biết được nó có thật đúng hay không. Đức Phật luôn luôn nhấn mạnh rằng những điều Ngài dạy chỉ là những gì Ngài đã thể nghiệm bằng sự hiểu biết trực tiếp, và Ngài khuyến khích người khác tự họ phát triển những hiểu biết như vậy để trở thành thẩm quyền của chính mình: "Mỗi người hãy tự biến mình thành một hòn đảo, một nơi nương tựa cho chính mình; không có nơi nương tựa nào khác. Hãy lấy sự thật làm hòn đảo của mình, lấy sự thật làm nơi nương tựa; không có nơi nương tựa nào khác."[1]

Nơi nương tựa chân thật duy nhất trong cuộc đời, mảnh đất vững chãi duy nhất cho ta đứng trên đó, thẩm quyền duy nhất có thể dẫn dắt và bảo vệ ta thích đáng chính là sự thật, là Dhamma, luật của tự nhiên, được thể nghiệm và kiểm chứng bởi chính ta. Vì vậy trong Giáo pháp của Ngài, Đức Phật luôn cho rằng việc trực tiếp chứng nghiệm sự thật là điều tối quan trọng. Những gì Ngài đã thể nghiệm, Ngài cố gắng giảng thật rõ để người khác có thể dùng đó làm kim chỉ nam và tự mình thể nghiệm sự thật. Ngài nói: "Giáo huấn ta trình bày không có hai mặt trong ngoài khác nhau. Ta không che giấu một điều gì cả."[2] Ngài không có những bí truyền dành riêng cho số ít người được chọn. Ngược lại, Ngài mong muốn định luật tự nhiên được biết đến càng đơn giản và càng rộng rãi càng tốt, để càng nhiều người được hưởng lợi ích càng tốt.

Ngài cũng không quan tâm đến việc thiết lập tôn giáo hay sùng bái cá nhân với Ngài là trung tâm điểm. Ngài chủ trương nhân cách của người giảng dạy không quan trọng bằng giáo pháp người đó dạy. Mục đích của Ngài là

[1] D.16, Maha-Parinibbana Suttanta.

[2] Ibid.

chỉ cách cho người khác tự giải thoát chứ không phải biến họ thành những tín đồ mù quáng. Đối với người bày tỏ sự cung kính quá đáng, Ngài nói: “Các người được lợi ích gì khi chiêm ngưỡng cái thân xác sẽ bị hủy hoại này? Người nào thấy Dhamma là thấy ta; người nào thấy ta là thấy Dhamma.”[1]

Lòng sùng kính một người khác, dù người đó có thánh thiện đến đâu đi nữa cũng không đủ để giải thoát được ai. Không thể có sự giải thoát hay cứu rỗi mà không có kinh nghiệm trực tiếp về thực tại. Vì vậy, sự thật là chính yếu chứ không phải người nói ra sự thật. Chúng ta nên kính trọng bất kỳ ai giảng dạy sự thật, nhưng cách tốt nhất để bày tỏ lòng tôn kính đó là nỗ lực tự mình chứng nghiệm sự thật. Khi những vinh dự rất lớn được dành cho Ngài lúc cuối đời, Đức Phật đã nhận xét: “Đây không phải là sự tôn kính, hay lòng thành tín đúng cách đối với một đấng giác ngộ. Tốt hơn là các vị tăng ni hay nam nữ cư sĩ hãy bước đi một cách vững vàng trên con đường Dhamma từ bước đầu đến bước cuối, là những người thực hành Dhamma đúng cách, đó mới là vinh danh, kính ngưỡng bậc giác ngộ một cách tôn trọng nhất.”[2]

Đức Phật dạy con đường mà mọi người đều có thể đi theo. Ngài gọi con đường đó là Bát Thánh Đạo, có nghĩa là thực tập tám phần tương quan mật thiết. Gọi là thánh vì những ai đi trên con đường đó sẽ trở thành người có tâm thánh thiện, thành thánh nhân, không còn đau khổ.

Đó là con đường của tuệ giác về bản chất của thực tại, con đường chứng nghiệm sự thật. Để giải quyết những bất ổn của mình, chúng ta phải nhận biết tình huống một cách

[1] S.XXIL. 87 (5), Vakkali Sutta.

[2] Maha-Parinibbana Suttana

đúng thật. Chúng ta nhất thiết phải học cách nhận biết vẻ ngoài hiển nhiên của thực tại, và cũng phải thâm nhập qua vẻ ngoài để nhận thức được những sự thật tinh tế hơn, rồi đến sự thật tối hậu, và cuối cùng là để chứng nghiệm sự thật giải thoát khỏi đau khổ. Bất cứ danh từ nào chúng ta chọn để gọi sự thật giải thoát này, hoặc là Niết Bàn, *nibbana*, "thiên đàng", hay là gì đi nữa, đều không quan trọng. Điều quan trọng là chứng nghiệm nó.

Con đường duy nhất để chứng nghiệm sự thật một cách trực tiếp là nhìn vào bên trong, là quan sát chính mình. Cả đời ta chỉ quen nhìn ra ngoài. Chúng ta luôn luôn chú ý đến những gì xảy ra ở bên ngoài, những gì người khác đang làm. Chúng ta ít khi hay chẳng bao giờ thử tìm hiểu cấu trúc tinh thần và thể chất, những hành động và thực tế của chúng ta. Vì vậy chúng ta không biết gì về chính mình. Chúng ta không nhận biết được sự vô minh về chính mình nó tai hại như thế nào, những lực lượng bên trong bắt ta làm nô lệ cho chúng như thế nào mà chúng ta không hề hay biết.

Cái bóng tối bên trong này phải bị xóa tan đi để chúng ta có thể hiểu được sự thật. Chúng ta phải có tuệ giác vào bản chất của chính ta để hiểu được bản chất của sự hiện hữu. Do đó, con đường Đức Phật chỉ ra là con đường tự xét, tự quan sát. Ngài nói: *"Trong thân xác chưa được hai mét chiều cao này có tâm và những cảm nhận của tâm, [qua đó] ta biết được về vũ trụ, nguồn gốc và sự kết thúc của vũ trụ cũng như con đường dẫn đến sự kết thúc ấy."*[1] Toàn thể vũ trụ và những luật tự nhiên do vũ trụ vận hành đều được thể nghiệm trong chính bản thân ta. Chúng chỉ có thể được thể nghiệm trong chính ta mà thôi.

Con đường này cũng là một con đường thanh lọc. Chúng

[1] A.IV.v.5 (45), Rigutassa Sutta. Cũng thấy trong S.II.iii.6

ta khảo sát sự thật về bản thân mình không phải vì sự tò mò nhàn rỗi của trí óc mà là có mục đích xác định. Bằng vào sự quan sát chính bản thân mình, chúng ta lần đầu tiên ý thức được những phản ứng bị điều kiện hóa, những định kiến che mờ tâm trí khiến ta không thấy được thực tại và tạo ra đau khổ. Chúng ta nhận ra những căng thẳng tích lũy bên trong tâm làm ta dao động, đau khổ, và ta nhận ra rằng có thể loại bỏ chúng. Dần dần, ta học được cách làm sao để chúng tự mất đi, và tâm ta trở nên thanh tịnh, an bình và hạnh phúc.

Phương pháp này là một tiến trình đòi hỏi sự thực hành liên tục. Có thể có những bước tiến vượt bực bất ngờ, nhưng đó chỉ là kết quả của những nỗ lực lâu dài. Cần phải tiến hành qua từng bước một; tuy nhiên, lợi ích đến ngay trong từng bước. Chúng ta không thực hành với niềm hy vọng chỉ có được lợi ích hay sự vui thích trong tương lai, hoặc sau khi chết được lên một cõi trời mà hiện ở đây ta chỉ biết đến qua sự ước đoán. Lợi ích [của sự thực hành] phải cụ thể, sống động, dành cho chính ta, được thể nghiệm tại đây ngay vào lúc này.

Quan trọng hơn hết, đây là một giáo huấn để thực hành. Việc đơn thuần đặt niềm tin vào Đức Phật hay giáo huấn của Ngài không giúp ta thoát khỏi đau khổ, và việc nhận hiểu giáo pháp hoàn toàn qua tri thức cũng không giúp được gì. Cả hai điều này chỉ có giá trị nếu chúng gợi cảm hứng cho ta thực hành giáo pháp. Chỉ có thực hành những lời Phật dạy mới mang lại kết quả cụ thể, và làm thay đổi cuộc đời ta để tốt đẹp hơn. Đức Phật nói:

“Nếu có người tụng kinh rất nhiều mà không thực hành lời kinh, thì cũng giống như một người chăn bò chỉ đếm bò của người khác; người đó không được hưởng phần thưởng cuộc sống cho người đi tìm sự thật.

Một người khác có thể chỉ tụng đọc vài ba chữ trong kinh điển, nhưng nếu người ấy sống cuộc sống Dhamma, bước đi trên con đường từ bước đầu cho tới đích, thì người đó được hưởng phần thưởng cuộc sống cho người đi tìm sự thật.”[1]

Con đường phải đi theo, giáo lý phải thực hành; nếu không, đó chỉ là một bài tập vô nghĩa.

Không cần phải tự gọi mình là Phật tử mới thực hành được giáo huấn này. Tên gọi không liên quan gì đến sự thực hành. Đau khổ không hề phân biệt mà là phổ biến với mọi người; bởi vậy, phương thức điều trị muốn hữu ích phải áp dụng được như nhau cho tất cả mọi người. Pháp này không dành riêng cho các nhà tu ẩn sĩ đã xa lìa đời sống thế tục. Dĩ nhiên phải cần một khoảng thời gian để học cách thực hành, nhưng sau khi đã học xong, ta phải áp dụng vào đời sống hằng ngày. Những ai đã từ bỏ gia đình và trách nhiệm thế tục để theo con đường này có cơ hội luyện tập nhiều hơn, thâm nhập giáo lý sâu xa hơn, và do đó tiến bộ nhanh hơn. Mặt khác, những người sống trong đời với nhiều trách nhiệm khác nhau, chỉ có thời gian giới hạn để thực tập. Nhưng dù là chủ gia đình hay sống không gia đình, ta vẫn phải thực hành Dhamma.

Chỉ có vận dụng Dhamma mới mang lại kết quả. Nếu đây thật sự là con đường đưa ta từ đau khổ đến bình an, thì trong khi thực hành ta phải có hạnh phúc hơn, hòa hợp hơn, và bình an hơn với chính mình. Đồng thời, mọi quan hệ của ta với người khác cũng phải trở nên bình an và hòa hợp hơn. Thay vì tăng thêm sự căng thẳng cho xã hội, chúng ta có thể đóng góp tích cực làm tăng thêm hạnh phúc và an bình cho mọi người. Muốn theo con đường,

[1] Dhammapada, I.19& 20

chúng ta phải sống cuộc sống của Dhamma, của sự thật, của sự thanh tịnh. Đây là phương cách đúng đắn để thực hành giáo huấn. Thực hành Dhamma đúng đắn là nghệ thuật sống vậy.

Vấn đáp

Câu hỏi: Thầy hay viện dẫn Đức Phật, vậy có phải thầy giảng đạo Phật không?

Thiền sư S. N. Goenka: Tôi không quan tâm đến việc "thuộc về đạo nào". Tôi giảng Dhamma như Đức Phật đã giảng. Ngài chưa bao giờ dạy bất kỳ tôn giáo hay học thuyết nào. Ngài dạy những điều mang đến lợi lạc cho con người thuộc mọi giai cấp: một nghệ thuật sống. Bất kỳ ai sống trong vô minh cũng đều có hại và bất kỳ ai phát triển trí tuệ cũng đều được tốt đẹp. Bởi vậy, ai cũng có thể thực hành pháp này và đều được lợi ích. Một tín đồ Cơ Đốc giáo sẽ trở thành một con chiên tốt, một người Do Thái giáo, Hồi giáo, Ấn giáo hay một Phật tử đều trở thành tín đồ tốt của tôn giáo họ. Ta phải trở thành một người tốt, nếu không, ta chẳng bao giờ có thể là một tín đồ tốt. Điều quan trọng nhất là làm sao để trở thành người tốt.

Thầy nói đến điều kiện hóa. Có phải tập pháp môn này cũng là một kiểu điều kiện hóa tâm hồn, cho dù là điều kiện hóa tích cực?

Không đúng. Trái lại, đây là một tiến trình hóa giải điều kiện. Thay vì áp đặt bất cứ điều gì vào tâm, phương pháp này tự động loại bỏ những bất thiện để chỉ còn lại những phẩm tính thiện lành, tích cực trong tâm. Khi loại bỏ những tính xấu thì sẽ hiển lộ những phẩm tính tốt đẹp, vốn là bản chất nền tảng của một tâm thanh tịnh.

Nhưng việc ngồi yên với tư thế nào đó trong một thời gian và hướng sự chú tâm theo một cách nào đó chính là một hình thức điều kiện hóa.

Nếu quý vị thực hành nó như một trò chơi, hay một cách máy móc thì đúng là điều kiện hóa tâm. Đó là vận dụng sai *Vipassana*. Khi được thực hành đúng, pháp này sẽ giúp bạn tự mình trải nghiệm trực tiếp sự thật. Và từ kinh nghiệm này, sự hiểu biết được phát triển một cách tự nhiên, qua đó phá hủy mọi điều kiện trước đây.

Chỉ ngồi thiền cả ngày và quên hết chuyện đời có phải là ích kỷ hay không?

Nếu chỉ có vậy thôi thì đúng là ích kỷ. Nhưng đây chỉ là một phương tiện để đưa đến một kết quả hoàn toàn không ích kỷ: Một tâm hồn lành mạnh. Khi quý vị có bệnh, quý vị vào nhà thương để phục hồi sức khỏe. Quý vị không ở đó cả đời mà chỉ đến đó khôi phục sức khỏe để tiếp tục sống. Cũng vậy quý vị tham dự khóa thiền để cho tâm được lành mạnh, nhờ vậy quý vị hành xử tốt cho chính mình và cho người khác trong đời sống hằng ngày.

Nhìn thấy sự đau khổ của người khác mà mình sống bình an, hạnh phúc thì có phải là vô tình hay không?

Nhạy cảm đối với đau khổ của người khác không có nghĩa là bản thân quý vị cũng phải buồn. Thay vì vậy, quý vị phải giữ sự bình tĩnh và quân bình để có thể hành động xoa dịu sự đau khổ của họ. Nếu quý vị cũng buồn, quý vị gia tăng sự đau khổ quanh mình, chẳng giúp được ai mà cũng chẳng giúp gì cho chính mình.

Tại sao chúng ta không sống bình an?

Vì thiếu trí tuệ. Một cuộc sống thiếu trí tuệ là một cuộc sống ảo tưởng, nó là một trạng thái dao động, đau khổ.

Trách nhiệm đầu tiên của chúng ta là sống một cuộc sống lành mạnh, hòa hợp, tốt cho chúng ta và cho tất cả mọi người. Muốn vậy, chúng ta phải học sử dụng khả năng tự quan sát, quan sát đúng thật.

Tại sao cần phải theo khóa thiền 10 ngày để học kỹ thuật này?

Nếu quý vị có thể ở lâu hơn thì càng tốt. Tuy nhiên 10 ngày là thời gian tối thiểu để có thể nắm vững được những điểm căn bản của phương pháp này.

Tại sao phải ở trong khuôn viên của khóa thiền trong 10 ngày?

Bởi vì quý vị ở đây để thực hiện một cuộc giải phẫu tâm mình. Mỗi cuộc phẫu thuật đều phải được thực hiện ở bệnh viện, trong phòng mổ được bảo vệ vô trùng. Ở đây, trong khuôn viên khóa thiền quý vị có thể thực hiện cuộc phẫu thuật mà không bị quấy nhiễu bởi những ảnh hưởng bên ngoài. Khi khóa học chấm dứt, cuộc phẫu thuật hoàn tất, và quý vị sẵn sàng để ra đối diện với đời.

Phương pháp này có chữa lành bệnh cho thân không?

Có, đó là kết quả phụ. Nhiều chứng bệnh tâm thần tự nhiên mất đi khi những căng thẳng trong tâm được giải tỏa. Nếu tâm bị dao động, thân bệnh chắc chắn phát triển. Khi tâm trở nên thanh tịnh thì bệnh tự khắc khỏi. Nhưng nếu mục đích của quý vị chỉ để chữa bệnh thay vì để thanh lọc tâm thì quý vị chẳng đạt được gì cả. Tôi đã nhận ra rằng những người theo khóa thiền để chữa bệnh chỉ chú tâm vào bệnh của họ trong suốt khóa thiền: *"Hôm nay bệnh có bớt không? Không, không khá hơn... Hôm nay bệnh có giảm đi không? Không, không giảm đi !"* Họ phí cả 10 ngày như vậy. Nhưng nếu ý định chỉ là thanh lọc tâm, thì nhiều căn bệnh sẽ tự động khỏi do kết quả của thiền.

Theo thầy thì mục đích của cuộc đời là gì?

Là thoát khỏi khổ đau. Con người có khả năng tuyệt diệu để vào sâu bên trong, quan sát thực tại và thoát khỏi khổ đau. Không dùng khả năng này là phí phạm cuộc đời. Hãy dùng nó để sống một đời sống thực sự khỏe mạnh và hạnh phúc!

Thiền sư nói đến trường hợp bị chế ngự bởi tiêu cực, thế còn khi bị chế ngự bởi sự tích cực thì sao, chẳng hạn như tình yêu?

Cái mà bạn gọi là "tích cực" là bản chất thật sự của tâm. Khi tâm không còn bị điều kiện hóa thì nó luôn luôn tràn đầy tình thương - tình thương thanh tịnh - và bạn cảm thấy bình an và hạnh phúc. Nếu bạn loại bỏ tiêu cực thì còn lại tích cực, còn lại sự thanh tịnh. Hãy để cho cả thế giới tràn ngập sự tích cực này.

Bước Đi Trên Con Đường

Trong thành Savatthi ở Bắc Ấn, Đức Phật có một trung tâm lớn, nơi mọi người đến để thiền tập và nghe Ngài giảng Dhamma. Một chàng trẻ tuổi thường đến nghe giảng mỗi buổi chiều. Chàng nghe Đức Phật giảng trong nhiều năm nhưng chưa bao giờ đem những giáo huấn ra thực hành.

Sau vài năm, một chiều kia chàng đến thiền viện sớm và thấy Đức Phật chỉ có một mình. Chàng lại gần Ngài và nói: "Bạch Ngài, con có một câu hỏi cứ làm con thắc mắc mãi."

"Ồ, không nên có một nghi vấn nào trên con đường Dhamma. Hãy làm cho chúng được sáng tỏ. Câu hỏi của anh là gì?"

"Bạch Ngài, trong nhiều năm con đã đến thiền viện, con nhận thấy có một số lớn các nhà tu hành và cư sĩ quanh Ngài. Qua nhiều năm tháng họ đến với Ngài, con thấy một số vị đã đạt đến giai đoạn cuối cùng: hiển nhiên họ đã giải thoát hoàn toàn. Con cũng thấy nhiều người khác có thay đổi trong cuộc sống, mặc dầu con không thể nói họ đã được giải thoát hoàn toàn, nhưng họ tốt hơn trước đây rất nhiều. Nhưng bạch Ngài, con cũng nhận thấy một số đông người, trong đó có con, vẫn như cũ, đôi khi còn tệ hơn. Số người này không thay đổi gì cả, hoặc không hề thay đổi theo hướng tốt hơn.

"Tại sao lại như vậy, thưa Ngài? Người ta đến với Ngài, một vĩ nhân đã hoàn toàn giải thoát, một người đầy quyền năng và lòng trắc ẩn. Tại sao Ngài không dùng quyền năng và lòng trắc ẩn để giải thoát tất cả bọn họ?"

Đức Phật mỉm cười và nói: "Này anh thanh niên, anh sống ở đâu? Quê anh ở đâu?"

"Bạch Ngài, con sống ở đây, thành Savatthi, thủ phủ của Kosala."

"Phải, nhưng vẻ mặt anh cho thấy anh không phải là người ở đây. Quê anh ở đâu?"

"Bạch Ngài, ở Rajagaha, thủ phủ của Magadha. Con đến sinh sống ở đây từ mấy năm nay rồi."

"Thế anh có cắt đứt mọi liên lạc với Rajagaha không?"

"Bạch Ngài không. Con còn họ hàng, bạn bè, cơ sở làm ăn ở đó."

"Vậy chắc là anh phải đi về Rajagaha luôn chứ?"

"Bạch Ngài, phải. Hằng năm con trở về Rajagaha nhiều lần."

"Cứ đi đi lại lại nhiều lần như thế, chắc anh biết rõ con đường chứ?"

"Ồ, bạch Ngài, phải. Con biết rõ lắm. Dù cho có bịt mắt lại con cũng tìm được tới Rajagaha, vì con đã đi lại đường này nhiều lần."

"Và bạn anh, những người biết rõ anh chắn chắn họ phải biết anh từ Rajagaha tới lập nghiệp ở đây? Họ phải biết anh thường đi Rajagaha và trở lại, và anh biết rõ đường từ đây đến Rajagaha?"

"Ồ, bạch Ngài, phải. Những người thân cận với con đều biết con hay đi Rajagaha và biết rõ đường đi."

"Vậy chắc chắn phải có người đến hỏi anh đường đi đến Rajagaha. Anh có giấu họ không hay anh chỉ rõ cho họ đường đi?"

"Bạch Ngài, có gì mà phải giấu. Con hết lòng chỉ cho họ. Bắt đầu hãy đi về hướng Đông rồi hướng về phía Banaras, và tiếp tục đi tới Gaya, rồi Rajagaha. Con giải thích rất rõ cho họ."

“Và tất cả những người anh chỉ đường có đều đến được Rajagaha không?”

“Làm sao có thể được thưa Ngài? Chỉ những người nào đi hết đường thì sẽ tới Rajagaha.”

“Này chàng thanh niên, đó là những gì ta muốn giảng cho anh. Mọi người tiếp tục đến với ta, biết rằng đây là một người đã đi từ đây đến Nibbana (Niết-bàn) và biết rõ đường này. Họ tới và hỏi: Đường nào tới Nibbana, tới giải thoát? Và có gì đâu để giấu giếm. Ta giảng cho họ rất rõ ràng: ‘Đây là con đường.’ Nếu có người gật đầu và nói: ‘Nói hay lắm, con đường tốt nhưng tôi không bước đi trên đó; một con đường kỳ diệu nhưng tôi không muốn nhọc mình bước đi’, làm sao người đó đến đích được?

“Ta không vác ai trên vai để đưa họ tới đích. Không ai có thể vác người khác trên vai để mang người đó tới đích. Cùng lắm, với lòng từ ái người đó có thể nói: Này, đây là con đường, và tôi đã đi trên đó như thế nào. Quý vị cũng phải luyện tập, cũng phải tự mình bước đi và sẽ tới đích. Mỗi người phải tự mình đi, tự mình bước. Người bước một bước sẽ gần đích hơn một bước. Người bước một trăm bước sẽ gần đích hơn một trăm bước. Người đã đi hết mọi bước thì đến đích cuối cùng. Quý vị phải tự mình bước đi trên con đường.”[1]

[1] Căn cứ trên M.107, Ganaka-Mogallana Sutta.

Chương 2. Điểm khởi đầu

Nguồn gốc của đau khổ nằm ngay trong mỗi chúng ta. Khi hiểu được thực tế của chính mình thì chúng ta sẽ nhận biết được giải pháp của vấn đề đau khổ. "Hãy biết mình" đó là lời khuyên của những người hiểu biết. Chúng ta phải bắt đầu bằng cách hiểu được tính chất của chính mình, nếu không chúng ta chẳng bao giờ giải quyết được vấn đề của ta hay của thế giới.

Nhưng thực sự thì chúng ta biết gì về chính mình? Chúng ta tự cho mình là quan trọng, là độc nhất, nhưng sự hiểu biết về chính mình thì rất hời hợt. Chúng ta hoàn toàn không biết gì về mình ở những tầng lớp sâu hơn.

Đức Phật quan sát hiện tượng của con người bằng cách quan sát chính ngài. Bỏ ra ngoài mọi định kiến, Ngài tìm hiểu thực tại bên trong và nhận ra rằng mỗi chúng sinh là sự kết hợp của năm tiến trình: bốn thuộc về tinh thần và một thuộc về thể xác.

Vật chất

Chúng ta hãy bắt đầu ở khía cạnh thể xác. Đây là phần rõ rệt, hiển nhiên nhất của con người, sẵn sàng được nhận biết bởi những giác quan. Tuy nhiên, sự hiểu biết của chúng ta về khía cạnh này rất nghèo nàn. Bề ngoài, ta có thể kiểm soát được thân thể: đi đứng, hành động theo ý muốn. Nhưng trên một bình diện khác, nội tạng hoạt động ngoài tầm kiểm soát của chúng ta, và chúng ta cũng chẳng biết gì về những hoạt động này. Ở một mức độ tinh tế hơn, chúng ta không biết gì bằng trải nghiệm về những phản

ứng sinh hóa không ngừng xảy ra trong mỗi tế bào của cơ thể. Nhưng đây cũng chưa phải là thực tế tối hậu của hiện tượng vật chất. Xét đến cùng, cơ thể tưởng như chắc đặc này lại được cấu tạo bởi những hạt hạ nguyên tử và những khoảng trống. Hơn thế nữa, ngay cả những hạt hạ nguyên tử này cũng không thực sự chắc đặc; khoảng thời gian sinh tồn của mỗi một hạ nguyên tử còn ngắn hơn một phần tỷ giây đồng hồ. Các hạt này sinh và diệt liên tục như một dòng rung động. Đây là thực tại tối hậu của cơ thể, của tất cả vật chất, được Đức Phật khám phá ra cách đây trên 2.500 năm.

Các nhà khoa học hiện đại, qua những cuộc nghiên cứu, cũng nhận thức và chấp nhận thực tế tối hậu này của vũ trụ vật chất. Tuy nhiên, những nhà khoa học này không được giải thoát hay giác ngộ. Họ chỉ tò mò nghiên cứu bản chất của vũ trụ, dùng trí thông minh và dựa vào những dụng cụ để kiểm chứng lại những lý thuyết của họ. Ngược lại, động cơ thúc đẩy Đức Phật tìm hiểu vũ trụ là nguyện vọng muốn tìm một giải pháp để thoát khỏi đau khổ, chứ không phải vì tò mò. Ngài không dùng công cụ nào khác để khảo sát, ngoài tâm của Ngài. Sự thật do Ngài khám phá ra do Ngài trực tiếp kinh nghiệm chứ không phải do lý luận. Vì vậy mà ngài đã được giải thoát.

Ngài tìm thấy rằng toàn thể vũ trụ vật chất đều được cấu tạo bởi những hạt cơ bản mà tiếng Pāli gọi là kalapas, hay những đơn vị bất khả phân. Những đơn vị này phô bày các tính chất căn bản của vật chất dưới những hình thức khác biệt không giới hạn: trọng lượng, sức kết hợp, nhiệt độ, chuyển động. Chúng kết hợp lại để tạo thành những cấu trúc trông có vẻ trường cửu. Nhưng thật sự những cấu trúc này đều được kết hợp bởi những *kalapas* cực nhỏ ở trạng thái không ngừng sinh và diệt. Đây là thực tại tối hậu của vật chất: một dòng chảy không ngừng của những

sóng hay hạt. Đây là cơ thể mà mỗi người chúng ta đều gọi là "cái ta".

TÂM

Cùng với tiến trình thể xác, còn có tiến trình tinh thần, tâm. Mặc dầu ta không thể sờ mó, hay nhìn thấy được tâm, nhưng ta cảm thấy nó quan hệ mật thiết với chúng ta hơn cả thân thể: chúng ta có thể hình dung một kiếp sống tương lai không có thân, nhưng ta không thể tưởng tượng được một kiếp sống không có tâm. Tuy nhiên, sự hiểu biết của chúng ta về tâm thật nhỏ nhoi và sự kiểm soát của ta về nó cũng thật ít ỏi. Chúng thường xuyên không làm theo ý ta muốn, và làm những điều ta không muốn. Điều khiển tâm là một điều khó, còn vô thức thì thật sự ở ngoài quyền hạn và sự hiểu biết của chúng ta, vì nó có những lực mà chúng ta không chấp nhận hay không hề hay biết.

Trong khi quan sát cơ thể, Đức Phật cũng quan sát tâm, và Ngài thấy tâm nhìn chung gồm bốn tiến trình: thức (*viññāṇa*), tưởng (*saññā*), thọ (*vedanā*), và hành (*saṅkhāra*).[1]

Tiến trình thứ nhất là *thức*, là phần tiếp nhận của tâm, một hoạt động của ý thức không phân biệt hay nhận biết. Nó chỉ ghi nhận sự xảy ra của bất kỳ hiện tượng nào, sự tiếp nhận bất kỳ điều gì thuộc tâm thần hay thể chất. Nó ghi nhận những dữ kiện thô của kinh nghiệm mà không hề đặt tên hay phê phán.

---

[1] Saṅkhāra là một trong những quan niệm quan trọng nhất của giáo lý Đức Phật, và là một trong những điểm khó diễn tả nhất bằng Anh ngữ. Danh từ saṅkhāra có nhiều nghĩa và không có sẵn một nghĩa rõ ràng để áp dụng vào một đoạn văn đặc biệt nào đó. Ở đây sankhara có nghĩa tương đương với cetana/sancetana, có nghĩa là ý muốn, ý chí, ý định. Muốn biết phần giải thích này nên xem A. IV. xviii. 1(171), Cetana Sutta, S. XXII. 57(5), Sattatthana Sutta, S. XII. iv 38(8), Cetana Sutta.

Tiến trình thứ hai là *tưởng*, là hoạt động nhận biết. Phần này của tâm nhận biết những gì mà ý thức đã từng ghi nhận trước đây. Nó phân biệt, đặt tên và xếp loại những dữ kiện thô đã thu thập vào và có sự đánh giá là tích cực hay tiêu cực.

Tiến trình kế tiếp là *thọ*, cảm thọ. Thật ra, ngay khi bất kỳ dữ kiện nào được thu nhận thì cảm thọ nổi lên, một dấu hiệu cho biết có gì đó đang xảy ra. Chừng nào dữ kiện thu nhận vào còn chưa được đánh giá thì cảm thọ vẫn ở trạng thái trung tính, nhưng một khi chúng được gắn cho một giá trị thì cảm thọ sẽ trở nên dễ chịu hay khó chịu, tùy theo sự định giá.

[Tiến trình thứ tư là *hành*, phản ứng.] Nếu cảm thọ là dễ chịu thì một mong ước khởi dậy, mong muốn kinh nghiệm được kéo dài và gia tăng. Nhưng nếu là một cảm giác khó chịu thì mong muốn là chấm dứt và xô đẩy nó đi. Tâm phản ứng với sự thích hay không thích. Thí dụ khi tai hoạt động bình thường và ta nghe một âm thanh thì *thức* bắt đầu hoạt động. Và khi âm thanh được ghi nhận là lời nói, với ý nghĩa tích cực hay tiêu cực, thì *tưởng* bắt đầu hoạt động. Sau đó *thọ* xuất hiện. Nếu là những lời khen, thì cảm giác dễ chịu nổi lên, nếu là lời chê bai, thì cảm giác khó chịu nổi lên. Lập tức *hành*, phản ứng xảy ra. Nếu cảm giác là dễ chịu thì ta bắt đầu thích nó, và muốn được ngợi khen nhiều hơn. Nếu là cảm giác khó chịu, thì ta bắt đầu ghét nó và muốn chấm dứt sự chê bai.

Những bước tương tự sẽ xảy ra khi một trong những giác quan nhận dữ kiện vào: *thức, tưởng* (nhận định), *thọ* (cảm nhận), *hành* (phản ứng). Bốn hoạt động này của tâm lướt qua còn nhanh hơn cả những hạt ngắn ngủi của thực tại vật chất. Mỗi khi giác quan tiếp xúc với một đối tượng nào đó, thì bốn tiến trình của tâm xảy ra chớp nhoáng, và

lặp lại như vậy với mỗi lần tiếp xúc tiếp theo. Tuy nhiên, những tiến trình này xảy ra quá nhanh đến nỗi ta không nhận biết được những gì đang xảy ra. Chỉ khi nào một phản ứng đặc biệt được lặp đi lặp lại trong một khoảng thời gian dài, ở một dạng thức rất nổi bật và mãnh liệt, thì sự nhận biết về nó mới phát triển đến bình diện ý thức.

Điểm nổi bật nhất của sự mô tả con người theo cách này không phải là những gì được mô tả, mà là những gì được loại bỏ. Cho dù chúng ta dù là người phương Tây hay phương Đông, Cơ Đốc giáo, Do Thái giáo, Hồi giáo, Ấn Độ giáo, Phật giáo, vô tín ngưỡng, hay là gì đi nữa thì mỗi người trong chúng ta đều tin chắc tự bẩm sinh rằng có một cái tôi ở đâu đó trong ta, một thực thể tồn tại liên tục. Chúng ta hoạt động với một giả định không cần suy xét rằng một con người sống từ mười năm về trước, về cơ bản vẫn là cùng một người đó đang sống trong hiện tại, rồi sẽ tiếp tục sống mười năm nữa kể từ bây giờ, và cũng có thể còn hiện diện ở kiếp khác sau khi chết. Dù chúng ta tin vào một triết lý nào, một lý thuyết hay một tín ngưỡng nào, thì thật sự trong đời chúng ta vẫn sống với một sự tin tưởng chắc chắn, sâu xa rằng: “Tôi đã là, tôi đang là, tôi sẽ là.”

Đức Phật đã thách thức sự thừa nhận theo bản năng về một thực thể cá biệt - con người - theo cách này. Khi bác bỏ điều này, Ngài không đưa ra một quan điểm suy đoán khác để chống lại những học thuyết của người khác: Ngài nhấn mạnh nhiều lần rằng Ngài không đưa ra một quan điểm, mà chỉ đơn giản là mô tả sự thật mà Ngài đã kinh nghiệm, và bất cứ người bình thường nào cũng có thể kinh nghiệm được. Ngài nói: “Bậc giác ngộ gạt bỏ mọi lý thuyết, bởi vì người đó đã nhìn thấy được thực tại của *sắc* (vật chất), *thọ* (cảm giác), *tưởng* (nhận định), *hành* (phản ứng), *thức* (hay biết), và sự sinh diệt của chúng.” Bất chấp vẻ ngoài, Ngài

thấy được rằng mỗi một con người trong thực tế là một chuỗi những sự kiện riêng biệt nhưng có liên hệ. Mỗi sự kiện là kết quả của một sự kiện trước nó và đi liền theo sau không hề có sự đứt đoạn. Tiến trình liên tục của những sự kiện liên quan mật thiết với nhau tạo ra vẻ ngoài của một thực thể liên tục hay cá biệt, nhưng đó chỉ là một thực tại bên ngoài, không phải sự thật tối hậu.

Chúng ta có thể đặt tên cho một dòng sông, nhưng bản chất thật nó vẫn là một dòng nước trôi chảy không ngừng. Chúng ta có thể xem ngọn lửa cây nến là một cái gì liên tục, nhưng nếu chúng ta nhìn kỹ, chúng ta sẽ thấy thật ra ngọn lửa phát từ tim nến, cháy một lúc rồi bị thay thế bởi một ngọn lửa mới, và cứ thế tiếp diễn. Chúng ta nói đến ánh sáng của một bóng đèn điện, nhưng không bao giờ ngừng lại để suy nghĩ trong thực tế thì ánh đèn đó, cũng như dòng sông, là một dòng liên tục, trong trường hợp này là một dòng năng lượng tạo ra bởi những rung động ở một tần số rất cao xảy ra trong sợi tóc của bóng đèn. Trong mỗi một thời điểm, luôn có một cái gì đó mới sinh ra như là kết quả của một cái gì trong quá khứ, để rồi sẽ được thay thế bởi cái gì đó mới sinh ra vào thời điểm theo sau đó. Sự liên tục của những sự kiện quá nhanh và liên tục đến nỗi khó mà phân biệt được. Ở một thời điểm cụ thể nào đó trong tiến trình, ta không thể nói cái đang xảy ra cũng là cái vừa xảy ra trước nó, nhưng cũng không thể nói chúng không phải là một. Dù sao đi nữa, tiến trình ấy thực sự xảy ra.

Cũng vậy, Đức Phật nhận ra rằng con người không phải một thực thể hoàn tất và bất biến, mà là một tiến trình đang trôi chảy từ thời điểm này sang thời điểm khác. Không có "con người" thật sự, mà chỉ là một dòng trôi chảy, một tiến trình liên tục của sự trở thành. Lẽ dĩ nhiên, trong đời sống hằng ngày chúng ta buộc phải ứng xử với mỗi người khác như là những con người có bản chất trong một

chừng mực nào đó đã được xác định và bất biến; chúng ta phải chấp nhận cái thực tại bên ngoài, hiển nhiên, nếu không chúng ta không thể sinh hoạt gì được. Thực tại bên ngoài vẫn là một thực tại, nhưng chỉ là một thực tại nông cạn. Ở một mức độ sâu hơn, thực tại là toàn thể vũ trụ - có tri giác và vô tri giác - luôn trong một trạng thái liên tục trở thành - sinh ra và diệt mất. Trong thực tế, mỗi chúng ta là một dòng chảy của những hạt hạ nguyên tử không ngừng biến đổi, song song với tiến trình thay đổi của sự hay biết, nhận định, cảm nhận, phản ứng, thậm chí còn nhanh hơn cả tiến trình của vật chất.

Đây là thực tại tối hậu của cái *"ngã"* mà mỗi chúng ta đều quá quan tâm đến. Đây là chuỗi sự kiện mà chúng ta bị lôi cuốn vào. Nếu chúng ta có thể hiểu được điều này một cách đúng đắn bằng kinh nghiệm trực tiếp, thì chúng ta sẽ tìm được manh mối giúp ta thoát khổ.

Vấn Đáp

Câu hỏi: Khi thầy nói đến tâm, tôi không rõ thầy nói cái gì? Tôi không thể tìm thấy cái tâm.

Thiền sư S. N. Goenka: Nó ở khắp nơi, trong mọi nguyên tử. Ở bất cứ chỗ nào bạn cảm thấy gì là tâm ở đó. Tâm cảm nhận.

Vậy không phải thầy nói tâm để chỉ là trí óc đó sao?

Ồ, không, không, không. Ở Phương Tây này, bạn nghĩ tâm chỉ ở trong đầu. Đó là khái niệm sai lầm.

Vậy tâm là toàn bộ cơ thể?

Phải, toàn bộ cơ thể chứa đựng tâm, toàn bộ cơ thể!

Thầy nói đến kinh nghiệm về cái "ta" bằng ngôn từ tiêu cực. Nó không có một khía cạnh tích cực nào sao? Chẳng lẽ

không có một kinh nghiệm nào về cái "ta" giúp con người tràn ngập sự hân hoan, bình an và vui mừng sao?

Nhờ hành thiền bạn sẽ thấy những khoái cảm đều vô thường; chúng đến rồi đi. Nếu cái "ta" thực sự hưởng thụ chúng, nếu chúng là những khoái lạc "của tôi", thì tôi phải có quyền hạn đối với chúng. Nhưng chúng chợt đến rồi đi ngoài vòng kiểm soát của tôi. Có cái "ta" nào đâu?

Tôi không nói đến khoái cảm, mà nói đến một mức độ rất thâm sâu.

Ở mức độ đó, cái "ta" không quan trọng gì cả. Khi bạn đạt được tới mức độ đó cái "ta" không còn. Chỉ còn có sự an vui. Lúc đó vấn đề cái "ta" không còn đặt ra nữa.

Thay vì nói đến cái "ta", chúng ta hãy nói đến kinh nghiệm của một người.

Sự cảm nhận cảm thấy; không có ai cảm nhận cả. Sự việc xảy ra, chỉ có thế thôi. Hiện nay đối với bạn dường như nhất thiết phải có một cái "ta" để cảm nhận, nhưng nếu bạn hành thiền, bạn sẽ đạt tới giai đoạn mà tự ngã tan biến đi. Lúc đó câu hỏi của bạn sẽ không còn nữa.

Tôi đến đây vì tôi cảm thấy "tôi" cần phải đến đây.

Đúng vậy. Theo quy ước, chúng ta không thể chối bỏ cái "tôi", hay cái "của tôi". Nhưng nếu bám vào chúng như là có thật thì chỉ đem lại khổ đau.

Tôi tự hỏi liệu có người nào làm ta đau khổ hay không?

Không có ai gây đau khổ cho bạn. Chính bạn gây khổ cho bạn bằng việc tạo ra những căng thẳng trong tâm. Nếu bạn biết cách không tạo ra những trạng thái như thế, bạn sẽ dễ dàng giữ được bình an và hạnh phúc trong mọi tình huống.

Vậy khi có ai đó hành động sai trái với chúng ta thì sao?

Bạn nhất thiết không được cho phép họ làm điều sai trái với bạn. Khi một người hành động sai trái, người đó gây tổn hại người khác và đồng thời làm hại bản thân mình. Nếu bạn để cho họ làm điều sai trái là bạn đang khuyến khích họ làm như vậy. Bạn phải hết sức ngăn chặn, nhưng chỉ với thiện ý, lòng từ bi, và sự thông cảm với người đó. Nếu bạn hành động với sự thù ghét và tức giận, bạn chỉ làm cho tình thế rắc rối thêm. Trừ phi tâm bạn được bình an, nếu không bạn không thể có thiện ý đối với hạng người như thế được. Vì vậy, hành thiền để phát triển sự bình an trong bạn, và bạn có thể giải quyết được vấn đề.

Có ích gì đi tìm sự bình an bên trong khi thế giới không bình an?

Thế giới chỉ bình an khi con người bình an và hạnh phúc. Sự thay đổi phải bắt đầu từ mỗi cá nhân. Nếu rừng cây bị héo úa và bạn muốn làm chúng tươi tốt trở lại, bạn phải tưới từng cây trong khu rừng đó. Nếu bạn muốn thế giới bình an, bạn phải học cách làm cho chính bạn được bình an. Chỉ khi đó bạn mới có thể mang lại sự bình an cho thế giới.

Tôi có thể hiểu việc thiền sẽ giúp cho những người không thích ứng được với hoàn cảnh, những người khổ sở, nhưng đối với những người đã hài lòng với cuộc đời, đã có hạnh phúc rồi thì sao?

Người nào hài lòng với những khoái lạc nông cạn của cuộc đời thì người đó không biết về những bất ổn tiềm ẩn trong tâm. Người đó sống dưới cái ảo tưởng mình là một người hạnh phúc, nhưng sự vui sướng không bền vững và những căng thẳng trong vô thức ngày càng gia tăng, và không sớm thì muộn cũng xuất hiện ở tầng lớp ý thức của tâm. Khi chúng xuất hiện, người được gọi là hạnh phúc đó

sẽ trở nên khổ sở. Vậy tại sao không bắt đầu ngay từ ngay bây giờ và ngay tại đây để làm thay đổi tình trạng ấy.

Thầy dạy Mahāyāna (Đại thừa) hay Hīnayāna (Tiểu thừa)?

Không thừa nào cả. Chữ "thừa" (*yāna*) có nghĩa là cỗ xe đưa bạn đến đích, nhưng ngày nay nó đã bị hiểu lầm thành ý nghĩa tông phái. Đức Phật không bao giờ dạy cái gì có tính tông phái. Ngài dạy Dhamma và Dhamma thì phổ quát. Tính chất phổ quát này đã hấp dẫn tôi tới với giáo lý của Đức Phật, và đã giúp tôi. Và do vậy tôi hiến dâng Dhamma phổ quát này cho mọi người với tất cả lòng từ ái của tôi. Đối với tôi, Dhamma không phải là *Mahāyāna* hay *Hīnayāna* hay bất cứ tông phái nào.

ĐỨC PHẬT VÀ NHÀ KHOA HỌC

Thực tế vật lý thay đổi không ngừng từng giây từng phút. Đây là điều mà Đức Phật đã thực chứng được khi ngài tự quan sát bản thân. Với một định lực thâm sâu, Ngài thâm nhập vào bản chất của mình và thấy rằng thân được cấu tạo bởi những vi tử luôn luôn sinh và diệt. Ngài nói, chỉ trong một cái búng tay, hay một nháy mắt, những vi tử này đã sinh diệt hàng tỷ lần.

Bất cứ người nào quan sát thực tế bề ngoài của thân thể có vẻ chắc đặc và trường cửu đều nghĩ rằng điều đó không thể tin được. Tôi thường cho rằng từ ngữ "hàng tỷ lần" chỉ là một lối diễn tả đặc biệt chứ không dùng để chỉ nghĩa thật của nó; nhưng khoa học hiện đại đã xác nhận điều này.

Vài năm trước đây, một nhà khoa học Hoa Kỳ đã được giải thưởng Nobel về vật lý. Từ lâu ông đã nghiên cứu và làm thí nghiệm về những vi tử, đơn vị của vũ trụ vật lý. Được biết rằng những vi tử này liên tục sinh và diệt rất nhanh. Nhà khoa học này quyết định chế tạo một dụng cụ để có thể đếm số lần các vi tử sinh và diệt trong một giây đồng hồ. Ông rất có lý khi gọi dụng cụ này là "phòng bọt bóng" và ông tìm ra rằng các vi tử sinh và diệt 10 lũy thừa 22 lần trong một giây.

Sự thật mà nhà khoa học này khám phá ra cũng giống như những gì Đức Phật đã thấy, nhưng sự khác biệt giữa hai người thật bao la! Một đệ tử người Mỹ đã theo tôi học thiền ở Ấn Độ trở về nước và đến thăm nhà khoa học này. Anh ấy kể với tôi rằng mặc dầu nhà khoa học này đã khám phá ra thực tế như vậy, ông vẫn chỉ là một người bình thường với tất cả những đau khổ mà người bình thường có. Ông chưa thoát khỏi đau khổ.

Không, nhà khoa học này chưa trở thành một người giác ngộ, chưa thoát khỏi đau khổ vì ông đã không trực tiếp thể nghiệm được sự thật. Những gì ông học hỏi được chỉ là sự hiểu biết tri thức. Ông tin vào sự thật này vì ông tin tưởng vào dụng cụ mà ông đã phát minh ra, nhưng ông đã không tự mình trải nghiệm.

Tôi chẳng có gì chống đối nhà khoa học này cũng như nền khoa học hiện đại. Tuy nhiên, ta không nên chỉ là nhà khoa học của thế giới bên ngoài. Cũng như Đức Phật, chúng ta cũng nên là nhà khoa học của thế giới bên trong để có thể trực tiếp thể nghiệm sự thật. Sự chứng nghiệm sự thật của cá nhân sẽ tự động thay đổi tập quán của tâm, do đó ta bắt đầu sống theo sự thật. Mỗi hành động đều hướng về lợi ích cho chính mình và cho người khác. Nếu kinh nghiệm nội tại này bị thiếu sót, khoa học có thể bị sử dụng sai lầm đưa tới sự hủy diệt. Nhưng nếu chúng ta trở thành những nhà khoa học của thực tế bên trong, chúng ta sẽ sử dụng khoa học một cách đúng đắn để tạo dựng hạnh phúc cho mọi người.

Chương 3. Nguyên nhân trực tiếp

Thế giới thật sự không giống thế giới thần tiên trong đó mọi người sống sung sướng đời đời. Chúng ta không thể tránh được sự thật: cuộc đời là không hoàn hảo, không trọn vẹn, không mãn nguyện - sự thật là khổ hiện hữu.

Biết được thực tế này, điều quan trọng chúng ta cần phải làm là tìm hiểu xem khổ đau có nguyên nhân không? Nếu có, ta có thể loại bỏ nguyên nhân để hết khổ không? Nếu nguyên nhân này chỉ là ngẫu nhiên mà có, và chúng ta không kiểm soát hay ảnh hưởng gì được, thì chúng ta đành bó tay và bỏ ý định tìm đường thoát khổ. Hoặc giả, nếu chúng ta khổ vì sự quyết định độc tài và khó hiểu của một đấng toàn năng, thì chúng ta phải tìm cách nào làm vui lòng ngài để ngài không làm khổ chúng ta nữa.

Đức Phật đã hiểu rõ sự đau khổ của chúng ta không phải là sản phẩm của ngẫu nhiên. Mọi đau khổ đều có nguyên nhân, và mỗi hiện tượng cũng đều có nguyên nhân. Luật nhân quả - kamma - phổ quát và là căn bản cho kiếp người. Những nguyên nhân gây khổ cũng không ngoài vòng kiểm soát của chúng ta.

Kamma (nghiệp)

Chữ kamma (nghiệp) (chữ Sanskrit là karma) thông thường được hiểu là số mệnh. Tiếc thay, cách hiểu này lại trái ngược hẳn với ý nghĩa Đức Phật muốn nói. Số mệnh là một cái gì ngoài vòng kiểm soát của chúng ta, là mệnh trời, là một cái gì đã được sắp đặt trước cho chúng ta. Kamma theo nghĩa đen là *"hành động"*. Hành động của chúng ta là

nguyên nhân gây nên những gì mà ta phải gánh chịu. *"Tất cả mọi chúng sanh đều là chủ hành động của mình, thừa hưởng hậu quả của chúng, bị ràng buộc vào chúng. Những hành động của họ là nơi nương náu của họ. Cuộc đời của họ sẽ thấp kém hay cao thượng tùy thuộc vào hành động của họ."*[1]

Tất cả mọi sự mà chúng ta gặp trên đời đều là kết quả hành động của chính mình. Vì vậy, chúng ta có thể làm chủ số mệnh của mình bằng cách làm chủ hành động của mình. Mỗi người chúng ta đều phải chịu trách nhiệm về hành động đã tạo nên khổ đau cho mình. Mỗi người chúng ta đều có phương tiện chấm dứt đau khổ bằng hành động của chính ta. Đức Phật nói:

Quý vị làm chủ chính mình,
quý vị tạo ra tương lai của mình.[2]

Như vậy, mỗi chúng ta giống như một người bị bịt mắt, chưa bao giờ học lái xe mà lại ngồi sau tay lái của một chiếc xe đang chạy nhanh trên xa lộ đông đảo. Người đó khó có thể đến đích mà không bị tai nạn. Người đó có thể nghĩ là mình đang lái xe, nhưng sự thật thì chiếc xe đang lái người đó. Nếu muốn tránh tai nạn, chứ đừng nói tới chuyện đến đích, người đó phải tháo miếng vải che mắt đi, học cách sử dụng xe và lái xe ra khỏi nguy hiểm càng sớm càng tốt. Tương tự như vậy, chúng ta phải ý thức được những gì ta làm, và học cách hành động để có thể dẫn dắt ta tới nơi mà ta muốn đến.

Ba loại hành động

Có ba loại hành động: việc làm, lời nói và ý nghĩ. Thường thường, ta cho hành động bằng việc làm là quan

---

[1] M.135, Cula Kamma Vihanga Sutta.

[2] Dhammapada, XXV.21 (380).

trọng nhất, rồi mới tới lời nói, và sau cùng là ý nghĩ. Đánh một người đối với chúng ta nặng hơn là mắng chửi, và cả hai nặng hơn là có ý xấu với người đó. Dĩ nhiên đây là quan niệm về luật pháp do con người ở mỗi đất nước đặt ra. Nhưng theo Dhamma, luật tự nhiên, thì hành động bằng ý nghĩ quan trọng nhất. Hành động bằng việc làm và lời nói sẽ mang một ý nghĩa hoàn toàn khác hẳn, tùy thuộc vào ý định khi hành động được thực hiện.

Một y sĩ giải phẫu dùng dao để thực hiện một cuộc giải phẫu cứu mạng khẩn cấp, nhưng thất bại và bệnh nhân chết; một kẻ sát nhân dùng dao đâm chết nạn nhân. Việc làm của hai người đều giống nhau, nhưng đứng trên phương diện tinh thần thì chúng cách xa nhau một trời một vực. Vị y sĩ hành động vì lòng từ bi, kẻ sát nhân hành động vì oán ghét. Kết quả của mỗi hành động sẽ hoàn toàn khác, tùy thuộc vào tâm ý.

Cũng vậy, trong trường hợp của lời nói, ý định khi nói là quan trọng nhất. Một người cãi nhau với bạn đồng nghiệp, mắng nhiếc bạn là thằng khùng. Người đó nói vậy vì giận dữ. Cũng người đó khi thấy đứa con chơi trong bùn thì âu yếm gọi nó là thằng khùng. Ông ta nói vậy vì lòng thương yêu. Trong hai trường hợp, cùng một tiếng được nói ra, nhưng diễn tả hai trạng thái đối nghịch của tâm. Ý định của lời nói là yếu tố quyết định kết quả.

Lời nói và việc làm hoặc ảnh hưởng của chúng với bên ngoài chỉ là kết quả của tâm ý. Chúng được xét xử đúng đắn tùy theo tính chất của ý định khi chúng xảy ra. Chính hành động của tâm ý mới là kamma (nghiệp) thật sự, sẽ tạo ra quả trong tương lai. Hiểu rõ sự thật này, Đức Phật tuyên bố:

Tâm đi trước mọi hiện tượng,
tâm quan trọng nhất, mọi điều đều do tâm tạo.

Nói hay làm với một tâm bất tịnh
thì đau khổ sẽ theo sau,
như bánh xe theo sau con bò kéo xe.
Nói hay làm với tâm thanh tịnh,
hạnh phúc sẽ theo sau
như bóng với hình.[1]

Nguyên nhân của khổ

Hành động nào của tâm quyết định vận mạng của chúng ta? Nếu tâm chỉ gồm có thức, nhận định, cảm giác, phản ứng thì cái nào gây ra khổ? Tất cả đều tham dự trong tiến trình tạo ra khổ. Tuy nhiên, ba bước đầu chỉ là thụ động. Thức chỉ thâu nhận những dữ kiện sống của kinh nghiệm, nhận định xếp loại các dữ kiện, cảm giác báo hiệu sự xảy ra của hai bước trên. Công việc của ba phần này chỉ là tiêu hóa những tin tức đã thâu lượm vào. Nhưng khi tâm bắt đầu phản ứng, thì thụ động nhường bước cho sự hấp dẫn hay ghét bỏ, thích hay không thích. Phản ứng này khởi động một chuỗi biến cố mới. Đứng đầu là phản ứng. Vì vậy Đức Phật đã nói:

Bất cứ khi nào khổ nảy sinh
đều do nguyên nhân là phản ứng
Nếu mọi phản ứng chấm dứt
thì không còn khổ nữa.[2]

Kamma thực thụ, nguyên nhân đích thực của khổ là phản ứng của tâm. Một phản ứng thoáng qua của thích thú hay ghét bỏ có thể không mạnh, và không tạo nên nhiều kết quả, nhưng nó có thể có một hậu quả tích tụ. Phản ứng được lặp đi lặp lại nhiều lần sẽ gia tăng cường

[1] Ibid, I.1&2

[2] Sutta Nipana, III.12, Dvayatanupassana Sutta

độ, và phát triển thành thèm muốn hay chán ghét. Đây là điều mà Đức Phật, trong bài giảng đầu tiên, gọi là *tanha*, có nghĩa là thèm khát: thói quen ao ước vô tận những gì không có, và bất mãn cùng cực với những gì đang có.[1] Sự ao ước và bất mãn càng mạnh bao nhiêu, thì ảnh hưởng của chúng vào ý nghĩ, lời nói, và việc làm càng sâu xa bấy nhiêu, và chúng càng gây ra nhiều đau khổ hơn.

Đức Phật nói, một vài phản ứng giống như những đường vẽ trên mặt nước: ngay sau khi được vẽ ra, chúng liền bị xóa đi. Có những phản ứng khác giống như những lằn vạch trên bãi cát ở bờ biển: nếu chúng được vạch vào buổi sáng thì buổi chiều sẽ bị xóa đi bởi gió và nước thủy triều. Có những phản ứng giống như những vết khắc trên đá bằng dùi đục và búa. Chúng cũng bị xóa đi khi phiến đá bị xói mòn, nhưng phải mất nhiều năm tháng.[2]

Trong đời, mỗi ngày tâm ta không ngừng tạo ra phản ứng, nhưng đến cuối ngày nếu chúng ta cố nhớ lại, thì chúng ta chỉ có thể nhớ lại một hay hai phản ứng có ấn tượng sâu đậm trong tâm khảm. Rồi đến cuối tháng chúng ta cố nhớ lại, chúng ta cũng chỉ nhớ được một hay hai phản ứng có ấn tượng sâu đậm nhất của tháng đó. Rồi đến cuối năm, chúng ta chỉ có thể nhớ lại một hay hai phản ứng gây ra những ấn tượng sâu đậm nhất của năm đó. Những phản ứng sâu đậm này rất nguy hiểm, và chúng đưa tới sự đau khổ triền miên.

Bước đầu tiên để thoát khỏi khổ đau là chấp nhận thực tế của khổ, không phải như một quan niệm triết học hay một đức tin, mà như là một thực tế hiện hữu, có ảnh hưởng đến mỗi chúng ta trong đời sống. Với sự chấp nhận và hiểu

[1] S.LVI (XII). ii 1, Dhamma-Cakkappavattana Sutta.

[2] A.III.xiii.130, Lekha Sutta

rõ khổ là gì và tại sao chúng ta khổ, chúng ta có thể chấm dứt bị lôi kéo và bắt đầu chủ động. Bằng cách học để trực tiếp hiểu rõ bản tính của mình, chúng ta có thể cất bước trên con đường thoát khổ.

VẤN ĐÁP

Câu hỏi: Đau khổ phải chăng là một phần đương nhiên của đời sống? Tại sao chúng ta phải tìm cách thoát khổ?

Thiền sư S. N. Goenka: Chúng ta quá quen thuộc với khổ đau nên việc thoát khổ có vẻ như không bình thường. Nhưng khi bạn đã kinh nghiệm được chân hạnh phúc của tâm tịch tịnh thì bạn sẽ biết đó là trạng thái tự nhiên của tâm.

Trải nghiệm đau khổ có làm cho con người cao thượng hơn và cá tính vững mạnh lên không?

Đúng vậy. Thật ra kỹ thuật này cố ý dùng sự đau khổ làm phương tiện để giúp cho con người trở thành cao thượng. Nhưng nó chỉ hữu hiệu khi bạn học quan sát đau khổ một cách khách quan. Nếu bị ràng buộc vào sự đau khổ thì kinh nghiệm đó không làm bạn cao thượng; bạn sẽ mãi mãi đau khổ.

Làm chủ những hành vi của mình có phải là một hình thức dồn nén không?

Không. Bạn chỉ quan sát một cách khách quan những gì xảy ra. Nếu ai tức giận và cố nuốt giận, giấu đi sự tức giận của mình thì đó là sự dồn nén. Nhưng bằng cách quan sát cơn giận, bạn sẽ thấy nó tự động tan đi. Bạn sẽ thoát khỏi sự giận dữ, bạn học cách quan sát nó một cách khách quan.

Nếu chúng ta cứ lo quan sát bản thân, làm sao chúng

ta sống tự nhiên được? Chúng ta sẽ bận rộn quan sát mình đến nỗi chúng ta không thể hành động tự do và tự nhiên.

Đó không phải là những điều bạn thâu lượm được sau khi học khóa thiền này. Ở đây bạn học cách luyện tập tâm để giúp bạn có khả năng quan sát chính mình trong cuộc sống hằng ngày mỗi khi bạn thấy cần phải quan sát. Không phải là bạn cứ nhắm mắt suốt ngày, suốt đời để tập luyện. Cũng như thể dục giúp bạn có sức khỏe trong cuộc sống hằng ngày, thì sự tập luyện tinh thần cũng làm bạn mạnh thêm. Cái mà bạn gọi là *"hành động tự do, tự nhiên"*, thật sự chỉ là phản ứng mù quáng, luôn luôn có hại. Bằng cách học tự quan sát, bạn sẽ thấy rằng mỗi khi khó khăn xảy đến trong đời, bạn có thể giữ cho tâm được quân bình. Với sự quân bình đó, bạn có thể tự do lựa chọn cách hành động. Hành động của bạn sẽ là hành động đúng đắn, luôn luôn tích cực, có lợi cho mình và cho người khác.

Có thể nào có chuyện xảy ra một cách ngẫu nhiên không duyên cớ?

Không có gì xảy ra mà không có nguyên nhân. Chuyện đó không thể có được. Đôi khi giác quan của ta bị giới hạn, và trí thông minh của ta không thể thấy rõ ràng, nhưng như vậy không có nghĩa là không có duyên cớ.

Có phải thiền sư nói tất cả mọi việc trên đời đều do tiền định?

Chắc chắn những hành động trong quá khứ của chúng ta sẽ gây ra hậu quả, tốt hay xấu. Chúng quyết định cuộc đời của chúng ta. Nhưng như vậy không có nghĩa là những gì xảy ra cho chúng ta là tiền định, chỉ định bởi những hành động trong quá khứ, và không gì khác có thể xảy ra. Không phải vậy. Hành động trong quá khứ ảnh hưởng đến dòng đời của chúng ta, đưa đến cuộc đời thoải mái hay khó chịu. Nhưng những hành động hiện tại cũng quan trọng

không kém. Tự nhiên đã cho chúng ta khả năng làm chủ hành động hiện tại của mình. Với sự làm chủ đó, ta có thể thay đổi tương lai của mình.

Nhưng chắc chắn hành động của người khác cũng ảnh hưởng đến chúng ta?

Lẽ dĩ nhiên. Chúng ta bị ảnh hưởng bởi những người chung quanh và môi trường quanh ta, và ngược lại, chúng ta cũng ảnh hưởng đến họ. Thí dụ như nếu đa số người thích bạo động thì chiến tranh và tàn phá sẽ xảy ra, gây đau khổ cho nhiều người. Nhưng nếu mọi người thanh lọc tâm, thì bạo lực sẽ không xảy ra. Cội nguồn của vấn đề nằm trong tâm của mỗi cá nhân, vì xã hội là tổng hợp của nhiều cá nhân. Nếu mỗi người tự thay đổi thì xã hội sẽ thay đổi, chiến tranh và tàn phá sẽ ít khi xảy ra.

Làm sao chúng ta có thể giúp đỡ lẫn nhau khi mọi người đều phải đối diện với hậu quả những hành động của chính họ?

Ý nghĩ của ta có ảnh hưởng đến người khác. Nếu chúng ta chỉ có những ý nghĩ tiêu cực trong tâm, sự tiêu cực đó sẽ có ảnh hưởng tai hại đến những người tiếp xúc với chúng ta. Nếu tâm ta tràn đầy ý nghĩ tích cực, và thiện chí với người khác, thì nó sẽ có ảnh hưởng tốt đối với những người chung quanh. Bạn không thể điều khiển hành động, kamma (nghiệp) của người khác, nhưng bạn có thể làm chủ chính bạn để có một ảnh hưởng tích cực đến những người chung quanh.

Có phải giàu có là có nghiệp tốt không? Và nếu vậy thì những người ở phương Tây có nghiệp tốt và những người ở đệ tam quốc gia có nghiệp xấu sao?

Giàu có tự nó không phải là một *kamma* tốt. Nếu bạn giàu có mà đau khổ, thì sự giàu có liệu có ích gì? Vừa giàu

vừa có hạnh phúc, hạnh phúc thực sự - đó là kamma tốt. Điều quan trọng là bạn có hạnh phúc dù giàu hay nghèo.

Không bao giờ có phản ứng có là bất thường không?

Có vẻ như vậy nếu bạn chỉ kinh nghiệm theo thói quen sai lầm của tâm bất tịnh. Nhưng đó là sự tự nhiên đối với một tâm thanh tịnh, không ràng buộc, đầy từ ái, lòng trắc ẩn, thiện chí, hoan hỉ và bình tâm. Hãy học cách để trải nghiệm điều đó.

Làm sao sống ở đời mà không phản ứng?

Thay vì phản ứng, bạn học hành động, hành động với một tâm quân bình. Người hành thiền *Vipassana* không trở nên thụ động như cây cỏ. Họ học cách hành động tích cực. Nếu bạn có thể thay đổi cách sống bằng phản ứng sang hành động, thì bạn đã đạt được một điều rất quý giá. Bạn có thể thay đổi sự kiện đó được bằng cách thực hành *Vipassana*.

NHÂN QUẢ

Gieo nhân nào thì gặt quả nấy. Hành động như thế nào thì kết quả sẽ như vậy. Trên cùng một mảnh đất, người nông phu trồng hai giống cây: một là cây mía, một là cây *neem*, một loại cây ở vùng nhiệt đới có vị rất đắng. Hai giống cây được trồng trên cùng một loại đất, được tưới nước, được hưởng ánh sáng mặt trời và không khí như nhau. Hai loại cây bắt đầu lớn lên. Và kết quả ra sao với cây *neem*? Nó có vị đắng từ gốc đến ngọn, trong khi cây mía thì ngọt. Tại sao thiên nhiên, hay nếu bạn muốn gọi là Thượng Đế, lại quá ác với cây này và quá tốt với cây kia?

Không, không, thiên nhiên không tốt mà cũng chẳng ác, chỉ hành xử theo những định luật cố định mà thôi. Thiên nhiên chỉ giúp cho tính chất của giống cây được bộc lộ. Tất cả chất dinh dưỡng chỉ để giúp cho phẩm chất tiềm ẩn được biểu lộ, nhân biểu lộ. Nhân trong cây mía có tính chất ngọt, thì cây mía cũng sẽ ngọt. Nhân trong cây *neem* có tính chất đắng thì cây *neem* cũng sẽ đắng.

Nhân nào quả nấy

Người nông phu đi tới cây *neem*, vái ba lần, đi vòng quanh cây 108 lần, dâng hương, nến, hoa quả, rồi cầu xin: "Hỡi thần cây *neem*, xin ngài ban cho tôi quả xoài ngọt, tôi muốn có xoài ngọt." Đáng thương cho vị thần cây *neem*, ông không thể cho vì ông không có quyền năng để làm vậy. Nếu ai muốn có xoài ngọt thì người ấy phải gieo hạt xoài, như vậy đỡ phải khóc lóc và cầu xin. Quả mà người đó hái sẽ là quả xoài ngọt: vì nhân nào thì quả nấy.

Cái khó khăn, vô minh của chúng ta là ta đã vô ý thức trong khi gieo hạt. Chúng ta tiếp tục gieo hạt giống cây *neem*, nhưng đến ngày hái quả, chúng ta đột nhiên tỉnh thức và muốn có xoài ngọt. Chúng ta tiếp tục khóc lóc và cầu xin, hy vọng được xoài. Như vậy đâu có được.[1]

[1] Căn cứ trên A.I.xvii, Eka Dhamma Pāli (2).

Chương 4. Căn nguyên của vấn đề

Đức Phật nói: Sự thật của khổ phải được nghiên cứu đến tận cùng.[1] Vào đêm thành đạo, ngài đã ngồi xuống với một quyết tâm chỉ đứng lên sau khi đã hiểu được nguồn gốc của khổ và phương thức diệt khổ.

Định nghĩa khổ

Ngài thấy rõ ràng khổ hiện hữu. Đây là một sự kiện không thể tránh được, dù nó đáng ghét đến mấy đi nữa. Khổ bắt đầu ngay từ lúc mới chào đời. Chúng ta không có một ký ức nào về sự sống lúc còn trong bụng mẹ, nhưng theo kinh nghiệm thông thường thì chúng ta đều khóc khi mới lọt lòng mẹ. Sinh ra đời là một nỗi khổ lớn.

Đã sinh ra đời, chúng ta bắt buộc phải bị khổ đau vì bệnh tật và già nua. Tuy nhiên, dù chúng ta có ốm đau trầm trọng, hay có tàn tạ, già yếu đến đâu, không ai muốn chết cả, vì chết là một sự khổ đau vô cùng.

Mọi sinh vật đều phải đối diện với tất cả những nỗi khổ này. Và trong suốt cuộc đời, ta còn phải gặp những loại khổ khác, những đau đớn về thể xác và tinh thần. Chúng ta gặp những điều khó chịu, và phải xa cách những điều dễ chịu. Chúng ta không được những gì ta muốn mà phải nhận lãnh những gì ta không muốn. Tất cả những trường hợp này đều là đau khổ.

Những thí dụ trên về sự đau khổ rất rõ ràng đối với những ai chịu suy nghĩ kỹ về nó. Nhưng vị Bồ Tát sắp thành Phật này không hài lòng với sự giải thích hạn hẹp

[1] S.LVI (XII). ii.1, Dhamma-Cakkappavattana Sutta.

của tri thức. Ngài tiếp tục tìm tòi bên trong bản thân để chứng nghiệm bản tính thực sự của khổ. Và Ngài tìm ra rằng *"ràng buộc vào năm tập hợp là khổ"*.[1] Ở một mức độ thâm sâu, khổ vì mỗi chúng ta bị ràng buộc quá nhiều vào cái thân này, cái tâm này với *thức, nhận định, cảm giác, hành động*. Ta bám víu vào con người của mình - tâm và thân - trong khi thật ra nó chỉ là những tiến trình thay đổi. Sự bám chấp vào một cái ngã không thật, vào một điều gì đó trên thực tế luôn luôn thay đổi, đó là khổ.

Bám chấp

Có nhiều loại bám chấp. Trước hết là bám chấp vào thói quen tìm kiếm những khoái cảm. Một người nghiện dùng thuốc vì muốn hưởng thụ những khoái cảm do thuốc tạo ra, dù biết dùng thuốc sẽ trở nên càng ngày càng nghiện thêm. Cũng vậy, chúng ta nghiện sự thèm muốn. Ngay khi một thèm muốn vừa được thỏa mãn, chúng ta lại có một thèm muốn khác. Đối tượng thèm muốn chỉ là thứ yếu, thực tế là chúng ta đang tìm cách duy trì trạng thái thèm muốn liên tục, bởi vì chính sự thèm muốn này tạo cho ta một cảm giác khoái thích mà ta muốn kéo dài mãi mãi. Thèm muốn trở thành một tập quán, một bệnh ghiền mà chúng ta không thể nào bỏ được. Và cũng như một người nghiện dần dần quen lờn với thuốc và đòi hỏi một liều mạnh hơn để thỏa mãn cơn nghiện, sự thèm muốn của ta càng trở nên mãnh liệt hơn nếu ta cứ tiếp tục thỏa mãn nó. Cứ như vậy, chúng ta không bao giờ hết thèm muốn. Và khi còn thèm muốn, ta chẳng bao giờ được hạnh phúc.

Một sự bám chấp lớn nữa là cái "tôi", *bản ngã*, cái hình ảnh của chúng ta có về chính mình. Đối với mỗi người chúng ta, cái "tôi" quan trọng nhất trên đời. Chúng ta

[1] Ibid.

hành xử giống như một cục nam châm đặt giữa những vụn sắt bao quanh: nó tự động thu hút sắp xếp các vụn sắt [trong từ trường của nó] theo một khuôn mẫu nhất định mà điểm trung tâm là chính nó. Và hầu như không hề tự xét lại mình, chúng ta đều hành động theo bản năng, cố gắng sắp đặt thế giới này theo ý thích của mình, thu hút những gì mình thích và xua đuổi những gì làm mình khó chịu. Nhưng không ai trong chúng ta là riêng lẻ giữa thế giới. Cái "tôi" này bắt buộc phải xung đột với cái "tôi" khác. Những khuôn mẫu ta tạo muốn tạo ra bị quấy nhiễu bởi "từ trường" của những "thỏi nam châm" khác, và chính ta cũng trở thành đối tượng của những lực hút hay đẩy. Kết quả chỉ có thể là khổ đau và bất hạnh.

Chúng ta không chỉ giới hạn sự bám chấp vào cái "tôi", mà còn mở rộng ra tới cái "của tôi", bất cứ cái gì thuộc về tôi. Chúng ta phát triển sự bám chấp mạnh mẽ vào những cái ta có, vì chúng liên quan đến chúng ta, chúng đánh bóng hình ảnh cái 'tôi" lên. Sự bám chấp này sẽ chẳng thành vấn đề nếu những cái gọi là "của tôi" bất diệt, và cái "tôi" tồn tại để hưởng chúng đời đời. Nhưng sự thật thì sớm hay muộn cái "tôi" cũng bị tách rời khỏi cái "của tôi". Thời điểm phân ly chắc chắn sẽ tới. Và khi nó tới, càng bám chấp vào cái "của tôi" bao nhiêu thì càng khổ bấy nhiêu.

Và sự bám chấp còn nới rộng hơn tới cả quan điểm và lòng tin. Không cần biết nội dung các quan điểm đó là gì, đúng hay sai, nếu chúng ta bám chấp thì chắc chắn chúng ta khổ. Mỗi chúng ta đều quả quyết quan điểm và truyền thống của mình là tốt nhất và cảm thấy bực bội khi nghe người khác chỉ trích. Khi chúng ta giải thích quan điểm của mình và không được người khác chấp nhận, chúng ta cũng bực tức. Chúng ta không biết rằng mỗi người đều có niềm tin riêng. Tranh cãi quan điểm nào đúng là vô ích. Nếu gạt sang bên những thiên kiến và nhìn vào thực tế thì

có ích hơn. Nhưng sự bám chấp vào quan điểm đã ngăn cản không cho ta làm điều đó, nên ta vẫn tiếp tục khổ đau.

Cuối cùng là sự bám chấp vào tôn giáo và nghi thức. Chúng ta có khuynh hướng nhấn mạnh vào những nghi thức bề ngoài hơn là ý nghĩa bên trong, và cho rằng những người nào không thực hành những nghi thức đó không phải là người ngoan đạo. Chúng ta quên rằng, không có tinh túy thì hình thức bên ngoài chỉ là cái vỏ rỗng. Tụng kinh hay hành lễ đều không có giá trị gì nếu tâm còn đầy tức giận, đam mê, ác ý. Muốn thật sự là người mộ đạo, chúng ta phải phát triển thái độ tôn giáo: tâm thanh tịnh, lòng từ ái và trắc ẩn đối với tất cả. Nhưng vì chúng ta bị ràng buộc vào hình thức bề ngoài của tôn giáo nên chúng ta đặt nặng hình thức hơn tinh thần. Chúng ta đã bỏ sót cái tinh túy của tôn giáo và vì vậy chúng ta tiếp tục chịu khổ.

Tất cả khổ đau của chúng ta, dù là gì đi nữa, đều liên quan đến một trong những sự bám chấp này. Bám chấp và khổ đau luôn đi đôi với nhau.

Duyên khởi: Chuỗi nhân quả sinh ra khổ đau

Nguyên nhân của sự bám chấp là gì? Sự bám chấp phát sinh như thế nào? Tự phân tích bản tánh của mình, vị Bồ Tát sắp thành Phật thấy rằng sự bám chấp phát triển vì phản ứng tinh thần ưa thích hay chán ghét xảy ra liên tục. Phản ứng chớp nhoáng và vô tình của tâm được lặp đi lặp lại và gia tăng cường độ trong từng giây phút, làm sự lôi cuốn và xô đẩy mọi sự bám chấp của chúng ta càng trở nên mãnh liệt. Sự bám chấp chỉ là dạng phát triển của phản ứng chớp nhoáng. Đó là nguyên nhân trực tiếp của khổ.

Cái gì tạo nên yêu và ghét? Nhìn vào sâu hơn, Ngài

thấy yêu và ghét phát sinh vì cảm giác. Chúng ta cảm nhận một cảm giác dễ chịu và bắt đầu thích nó; hay chúng ta cảm nhận một cảm giác khó chịu và bắt đầu ghét nó.

Tại sao có những cảm giác này? Cái gì tạo ra chúng? Quan sát nội tâm sâu xa hơn, Ngài thấy rằng chúng phát sinh vì sự xúc chạm: mắt tiếp xúc với cảnh, tai tiếp xúc với âm thanh, mũi với mùi, lưỡi với vị, thân với sự xúc chạm, tâm với ý nghĩ, xúc cảm, ý tưởng, tưởng tượng hay ký ức. Qua năm giác quan và tâm chúng ta trải nghiệm thế giới. Bất cứ lúc nào một sự vật hay hiện tượng tiếp xúc với một trong sáu giác quan này, một cảm giác phát sinh, hoặc dễ chịu hoặc khó chịu.

Nhưng tại sao sự xúc chạm lại xảy ra? Ngài thấy rằng vì có sự hiện diện của sáu giác quan - năm giác quan và tâm ý - xúc chạm bắt buộc phải xảy ra. Thế giới đầy dẫy hiện tượng không thể kể hết: cảnh sắc, âm thanh, mùi hương, vị nếm, xúc cảm, những ý nghĩ và cảm xúc. Chừng nào sáu giác quan của chúng ta còn hoạt động bình thường thì sự tiếp xúc còn xảy ra.

Tại sao lại có sáu giác quan? Vì chúng là khía cạnh trọng yếu trong dòng luân lưu của tinh thần và vật chất. Nhưng tại sao lại có dòng luân lưu của tinh thần và vật chất này? Cái gì đã sinh ra nó? Ngài hiểu rằng tiến trình khởi sinh là vì thức, sự nhận thức đã chia tách thế giới thành "người quan sát" và "đối tượng quan sát", chủ thể và đối tượng, "tôi" và "người khác". Từ sự phân biệt chia tách này khởi sinh một thực thể, bắt đầu có "sinh ra". Mỗi một khoảnh khắc thức lại nảy sinh với một hình thức tinh thần và vật chất cụ thể. Trong khoảnh khắc kế tiếp, thức lại có một hình thức hơi khác hơn. Cứ như vậy trong suốt một kiếp người, thức luân lưu và biến đổi. Cuối cùng là cái chết, nhưng thức không dừng lại ở đây: không có một

khoảng dừng nào, ngay trong khoảnh khắc kế tiếp, thức nhận lấy một dạng thức mới. Từ kiếp này sang kiếp khác, đời sống này sang đời sống tiếp theo, dòng chảy tâm thức luân lưu không ngừng nghỉ.

Vậy cái gì đã tạo ra dòng luân lưu của tâm thức? Ngài thấy thức sinh ra do phản ứng. Tâm thường xuyên phản ứng, và mỗi phản ứng lại thúc đẩy dòng luân lưu của thức tiếp tục vào giây phút kế tiếp. Phản ứng càng mạnh thì sự thúc đẩy càng lớn. Phản ứng nhẹ của một giây phút chỉ duy trì dòng luân lưu của thức ở giây phút đó. Nhưng nếu phản ứng nhất thời thích hay không thích đó được tăng cường thành thèm muốn hay chán ghét thì nó được thêm sức mạnh và duy trì được dòng luân lưu của thức lâu hơn, trong nhiều khoảnh khắc, nhiều phút, nhiều giờ. Và nếu những phản ứng thèm muốn hay chán ghét đó được gia tăng cường độ mạnh mẽ hơn nữa, nó sẽ duy trì dòng tâm thức trong nhiều ngày, nhiều tháng, có thể là nhiều năm. Và nếu trong suốt một đời người, ta cứ tiếp tục lặp lại, tăng cường một số phản ứng nào đó thì chúng sẽ phát triển đủ mạnh để duy trì dòng luân lưu của thức, không chỉ từ khoảnh khắc này sang khoảnh khắc kế tiếp, từ ngày này sang ngày khác, từ năm này sang năm khác, mà là cả từ kiếp sống này sang kiếp sống khác.

Nhưng cái gì đã tạo nên những phản ứng đó? Quan sát ở tầng lớp thâm sâu nhất của thực tại, Ngài hiểu rằng có phản ứng là vì vô minh. Chúng ta không ý thức được sự kiện là chúng ta phản ứng, và chúng ta không biết được tính chất thật của cái mà ta phản ứng. Chúng ta không biết đến bản chất vô thường, vô ngã của sự hiện hữu của chúng ta, cũng như không biết rằng sự bám chấp vào chúng chỉ đem lại khổ đau. Không biết bản chất thật của mình, chúng ta phản ứng mù quáng. Chúng ta không biết

rằng mình đã phản ứng, nên chúng ta không những tiếp tục phản ứng mù quáng mà còn tăng cường chúng. Chúng ta bị giam hãm trong thói quen phản ứng, chung quy chỉ vì vô minh.

Đây là cách bánh xe khổ đau bắt đầu xoay vần:

Nếu vô minh khởi sinh, hành (sankhara - phản ứng) hiện hữu,
Hành khởi sinh, thức hiện hữu,
Thức khởi sinh, danh sắc (tâm và thân) hiện hữu,
Danh sắc khởi sinh, lục căn (sáu giác quan) hiện hữu,
Lục căn khởi sinh, xúc (sự xúc chạm) hiện hữu,
Xúc khởi sinh, thọ (cảm giác) hiện hữu,
Thọ khởi sinh, ái (tham muốn và chán ghét) hiện hữu,
Ái khởi sinh, thủ (sự bám chấp) hiện hữu,
Thủ khởi sinh, hữu (tiến trình trở thành) hiện hữu,
Hữu khởi sinh, sinh (sự sinh ra) hiện hữu,
Sinh khởi sinh, sự hủy hoại và già, chết hiện hữu cùng với buồn rầu, than khóc, khổ thân và khổ tâm, phiền não.
Do đó toàn bộ khổ đau khởi sinh.

Bởi vì chuỗi nhân quả này - tiến trình duyên khởi - chúng ta rơi vào tình trạng hiện hữu như hiện nay và đối diện với khổ đau trong tương lai.

Cuối cùng, sự thật hiện ra rõ ràng đối với Ngài: Khổ đau bắt nguồn từ sự *vô minh,* không hiểu biết về thực tại bản tính thực sự của chúng ta, về hiện tượng được mang nhãn hiệu “cái tôi”. Và nguyên nhân kế tiếp của khổ là *hành nghiệp* (sankhara), thói quen phản ứng tinh thần. Mù quáng vì vô minh, chúng ta tạo nên những phản ứng bằng thèm muốn, chán ghét, phát triển thành sự bám chấp và dẫn đến mọi thứ khổ đau. Thói quen phản ứng là *hành nghiệp* (kamma), tạo thành tương lai chúng ta. Phản

ứng sinh ra là do vô minh về bản tính thực sự của chúng ta. Thèm muốn, chán ghét và vô minh (tham, sân, si) là ba gốc rễ từ đó mọc lên tất cả những khổ đau trong đời.

Con đường thoát khổ

Đã hiểu rõ được khổ và nguồn gốc của khổ, vị Bồ Tát sắp thành Phật lại phải đương đầu với câu hỏi kế tiếp: Làm sao để dứt khổ? Đó là bằng cách nhớ lại luật của nghiệp (kamma), luật nhân quả: *"Nếu cái này có thì cái kia có, cái này sinh từ việc cái kia sinh. Nếu cái này không có thì cái kia không có, cái này diệt vì cái kia diệt."* Không gì xảy ra mà không có nguyên nhân. Nếu nhân bị diệt thì sẽ không có quả. Bằng cách này, tiến trình khởi sinh của khổ đau có thể bị đảo ngược:

Nếu vô minh bị diệt trừ và hoàn toàn chấm dứt, hành nghiệp (sankhara -phản ứng) sẽ dừng lại;
Hành nghiệp dừng, thức sẽ dừng,
Thức dừng thì danh sắc dừng,
Danh sắc dừng thì lục căn dừng,
Lục căn dừng thì xúc dừng,
Xúc dừng thì cảm thọ dừng,
Cảm thọ dừng thì ái (thèm muốn và chán ghét) dừng,
Ái dừng thì thủ (bám chấp) dừng,
Thủ dừng thì hữu (tiến trình trở thành) dừng,
Hữu dừng thì sinh (sự sinh ra) dừng,
Sinh dừng thì sự hủy hoại, già, chết dừng, cùng với buồn rầu, than khóc, khổ thân, khổ tâm và phiền não cũng dừng.
Như vậy toàn bộ khổ đau dừng.[1]

[1] Ibid

Nếu vô minh chấm dứt, thì sẽ không có những phản ứng mù quáng gây nên mọi loại khổ đau. Và nếu không còn khổ đau nữa, chúng ta sẽ hưởng được sự bình an thật sự, hạnh phúc thật sự. Bánh xe khổ đau có thể biến thành bánh xe giải thoát.

Đó là những gì đức Bồ Tát *Siddhattha Gotama* đã trải qua để đạt đến sự giác ngộ viên mãn, thành Phật. Đó là những gì Ngài dạy mọi người thực hành. Ngài nói:

Làm điều sai quấy, chính ta bị ô uế.
Làm điều đúng đắn, ta thanh lọc chính mình.[1]

Mỗi chúng ta phải chịu trách nhiệm về những phản ứng tạo ra khổ đau cho mình. Bằng cách nhận lấy trách nhiệm, chúng ta có thể học cách diệt trừ khổ đau.

Sự luân lưu tiếp nối những kiếp sống

Đức Phật đã giải thích tiến trình tái sinh hay samsara (luân hồi) bằng Bánh Xe Duyên Khởi. Ở Ấn Độ vào thời Ngài, khái niệm này được chấp nhận như một sự dĩ nhiên. Ngày nay đối với nhiều người thì điều này có vẻ xa lạ, khó có thể đứng vững được. Trước khi chấp nhận hay chối bỏ, chúng ta phải hiểu được nó là gì.

Luân hồi (samsara) là chu kỳ của những kiếp sống lặp đi lặp lại, sự tiếp diễn của những kiếp sống quá khứ và tương lai. Những việc ta làm là động lực xô đẩy chúng ta từ kiếp này sang kiếp khác. Mỗi kiếp sướng hay khổ tùy theo những việc ta làm xấu xa hay cao thượng. Ở khía cạnh này, khái niệm trên cũng không khác gì các tôn giáo khác dạy rằng tương lai chúng ta sẽ được tưởng thưởng hay bị trừng phạt là do các hành động của ta trong đời hiện tại.

[1] Dhammapada, XII.9(165).

Tuy nhiên Đức Phật nhận thấy rằng ngay cả những cuộc sống tốt đẹp nhất cũng vẫn còn đau khổ. Cho nên chúng ta không nên cầu mong một sự tái sinh may mắn, vì không có sự tái sinh nào là hoàn toàn may mắn. Mục đích của ta nên hướng về là sự giải thoát khỏi khổ đau. Khi chúng ta thoát khỏi vòng khổ đau rồi, chúng ta sẽ hưởng được một hạnh phúc lớn hơn tất cả mọi khoái lạc trần tục. Đức Phật dạy cách để hưởng được hạnh phúc đó ngay trong đời này.

Luân hồi (samsara) không phải như ý tưởng phổ biến là có một cái ngã hay linh hồn duy trì một tự thể cố định qua những lần tái sinh tiếp diễn. Đức Phật nói điều này không xảy ra. Ngài nhấn mạnh không có một tự thể bất biến truyền từ đời nọ sang đời kia: "Cũng giống như sữa có từ con bò, sữa đặc có từ sữa, bơ có từ sữa đặc, bơ tươi có từ bơ trong, bơ trong có từ bơ đặc, kem sữa có từ bơ trong. Khi có sữa thì sữa không được xem như sữa đặc, bơ tươi, bơ trong hay kem sữa. Cũng vậy, ở bất cứ thời điểm nào, chỉ có trạng thái hiện tại của sự hiện hữu được xem là thật, chứ không phải trạng thái ở quá khứ hay ở tương lai."[1]

Đức Phật không cho rằng có một tự ngã cố định luân hồi từ kiếp này sang kiếp khác, cũng như không phải không có các kiếp quá khứ và tương lai. Ngài hiểu được và dạy rằng chỉ có tiến trình trở thành tiếp tục từ kiếp này sang kiếp khác khi mà những hành động của chúng ta tạo sự thúc đẩy cho tiến trình đó.

Ngay cả khi ta tin chỉ có hiện tại thì luật nhân quả vẫn đúng. Mỗi khi không ý thức được những phản ứng mù quáng của mình, chúng ta lại tạo ra khổ để ta phải hứng chịu ngay tại đây và ngay bây giờ. Nếu chúng ta loại trừ được vô minh, và không còn phản ứng mù quáng thì chúng

[1] D.9, Potthapada Suttana

ta sẽ hưởng được sự bình an ngay tại đây và ngay bây giờ. Thiên đàng và địa ngục ngay trong cuộc sống này, và ngay trong thể xác này. Đức Phật nói: "Ngay cả khi ta không tin có thế giới nào khác, không có sự tưởng thưởng hay trừng phạt trong tương lai đối với những hành động tốt hoặc xấu, ta vẫn có thể sống hạnh phúc bằng cách không để mình rơi vào sự thù hận, ác ý và lo lắng."[1]

Cho dù có tin hay không tin vào những kiếp sống quá khứ hay tương lai, chúng ta vẫn phải đối diện với những vấn đề của đời sống hiện tại, những vấn đề gây ra bởi những phản ứng mù quáng của chúng ta. Điều quan trọng nhất mà chúng ta phải làm là giải quyết ngay bây giờ những vấn đề đó, tiến bước trên con đường diệt khổ bằng cách chấm dứt thói quen phản ứng và hưởng được hạnh phúc của sự giải thoát ngay bây giờ.

Vấn Đáp

Câu hỏi: Có thể có sự thèm muốn và chán ghét thiện lành không? Chẳng hạn như ghét sự bất công, mong muốn tự do, sợ sự bạo hành?

Thiền sư S. N. Goenka: Thèm muốn và chán ghét không bao giờ có thể thiện lành được cả. Chúng sẽ luôn luôn làm cho bạn căng thẳng và khổ sở. Nếu hành động với sự thèm muốn và chán ghét, bạn có thể đạt được mục đích, nhưng bạn đã dùng một phương tiện không lành mạnh để đạt được nó. Dĩ nhiên bạn phải hành động để bảo vệ bạn khỏi nguy hiểm. Bị sự sợ hãi khống chế, bạn có thể hành động như vậy, nhưng vì hành động như vậy mà bạn đã phát triển một mặc cảm sợ hãi, nó sẽ hại bạn về lâu về dài. Hoặc với một tâm hận thù bạn có thể thành công trong sự

[1] A.III. vii.65, Kesamutti Sutta (Kalama Sutta), xvi.

tranh đấu chống bất công, nhưng sự hận thù sẽ trở thành một mặc cảm có hại cho tâm. Bạn phải chống bất công, bạn phải bảo vệ mình khỏi nguy hiểm, nhưng bạn có thể làm những điều đó bằng một tâm quân bình, không căng thẳng. Trong một đường lối quân bình và đầy tình thương đối với người khác, bạn có thể làm việc để đạt được kết quả tốt. Sự bình tâm luôn luôn có ích lợi và sẽ mang lại kết quả tốt đẹp nhất.

Ham muốn vật chất để làm cho cuộc đời dễ chịu hơn có gì là sai quấy?

Nếu thật là cần thiết, và nếu bạn không lệ thuộc vào nó, thì chẳng có gì là sai cả. Chẳng hạn như bạn khát nước và muốn uống nước thì chẳng có gì là độc hại. Bạn cần nước, bạn đi lấy nước để uống cho khỏi khát. Nhưng nếu nó trở thành một sự ám ảnh thì nó không giúp gì được mà còn có hại cho bạn. Bất cứ bạn cần gì, bạn hãy làm để có. Nếu bạn thất bại, hãy mỉm cười và cố gắng làm lại bằng cách khác. Nếu bạn thành công, hãy vui hưởng cái bạn có, nhưng đừng bám víu vào nó.

Thiền sư có cho việc hoạch định tương lai là thèm muốn không?

Cũng vậy, vấn đề là bạn có bị ràng buộc vào dự tính tương lai đó không. Ai ai cũng phải lo cho tương lai. Nếu dự định không thành và bạn khóc lóc, lúc đó bạn biết bạn đã bị ràng buộc vào nó. Nhưng nếu bạn thất bại mà bạn vẫn có thể mỉm cười được và nghĩ: “Ôi, ta đã cố gắng hết sức, thất bại thì có sao, ta sẽ làm lại.” - Lúc đó bạn đã làm việc với tâm buông xả và bạn vẫn hạnh phúc.

Chặn đứng Bánh Xe Duyên Khởi cũng giống như tự tử hay tự hủy diệt. Tại sao chúng ta cần phải làm như thế?

Tìm cách hủy hoại đời sống hay bám víu vào nó chắc

chắn đều có hại. Thay vào đó chúng ta học cách để thiên nhiên tự lo liệu, không thèm muốn bất cứ cái gì, ngay cả sự giải thoát.

Nhưng thiền sư nói rằng một khi chuỗi sankhara (hành nghiệp) ngừng, thì sự tái sanh ngừng?

Đúng, nhưng đó là sự xa vời. Hãy quan tâm đến hiện tại. Đừng lo lắng về tương lai. Làm cho hiện tại tốt, thì tương lai đương nhiên sẽ tốt. Dĩ nhiên khi tất cả *sankhara* tạo ra kiếp sau đều bị diệt trừ thì không còn sinh tử nữa.

Rồi lúc đó có phải là sự hủy diệt?

Sự tiêu diệt ảo tưởng về "cái tôi", sự diệt mất khổ đau. Đó là ý nghĩa của danh từ Niết-bàn (Nibbana): dập tắt lửa thiêu đốt. Chúng ta thường xuyên bị thiêu đốt vì thèm muốn, chán ghét, vô minh. Khi sự thiêu đốt ngưng, thì đau khổ chấm dứt. Và lúc đó chỉ còn lại sự tích cực. Nhưng lời nói không thể diễn tả được vì nó ở ngoài lãnh vực cảm nhận. Nó phải được trải nghiệm trong đời này, rồi bạn sẽ hiểu nó là gì. Rồi nỗi lo sợ về sự hủy diệt sẽ biến mất.

Ý thức lúc đó sẽ ra sao?

Sao lại quan tâm về điều đó? Nó không giúp gì cho bạn bàn luận về điều mà chỉ có thể kinh nghiệm chứ không thể diễn tả. Nó chỉ làm cho bạn xao lãng mục đích chính, đó là tập luyện để đạt đến đó. Khi bạn đạt được giai đoạn đó bạn sẽ vui hưởng nó và các câu hỏi sẽ không còn. Bạn không còn gì để hỏi: hãy tu tập để đến được giai đoạn này.

Làm sao thế giới vận hành mà không có bám chấp? Nếu cha mẹ vô tâm thì họ không quan tâm gì đến con cái. Làm sao có thể yêu thương hay tham dự vào cuộc đời mà không bám chấp?

Không bám chấp không có nghĩa là vô tâm; gọi cho

đúng thì đó là "sự vô tâm thánh thiện". Là cha mẹ, bạn phải làm tròn trách nhiệm săn sóc con cái với tất cả tình thương yêu, nhưng không bám chấp. Bạn làm bổn phận của bạn trong tình thương yêu. Giả sử bạn săn sóc một người ốm, và cho dù bạn tận tình săn sóc, người đó không qua khỏi. Bạn không nên khóc lóc, điều đó vô ích. Với một tâm quân bình, bạn tìm một cách khác để giúp người ấy. Đây là sự vô tâm thánh thiện: không phải không phản ứng cũng không phải phản ứng, mà là hành động đích thực, tích cực với một tâm quân bình.

Làm được như vậy thật khó khăn!

Đúng thế, nhưng đó là điều bạn nhất định phải học!

SỎI VÀ BƠ

Một ngày kia, một chàng trẻ tuổi khóc lóc đến gặp Đức Phật. Phật hỏi:

- Này con, có chuyện gì vậy?

- Bạch Đức Thế Tôn, cha con đã chết hôm qua.

- Còn có thể làm gì được? Nếu ông ấy đã chết, khóc lóc cũng không thể làm ông ta sống lại.

- Bạch Đức Thế Tôn, con hiểu điều đó, con đến để xin Ngài giúp cho cha con.

- Này! Ta có thể làm gì được cho cha con?

- Bạch Đức Thế Tôn, xin Ngài giúp cho. Ngài là một người đầy quyền năng, chắc chắn Ngài giúp được cha con. Xem kìa, các giáo sĩ, những thầy cúng thường làm lễ để giúp người quá cố. Và ngay khi ở dưới này các nghi lễ được cử hành, thì ở trên kia cửa trời được mở, và người chết được vào vì có giấy phép nhập cảnh. Ngài là bậc quyền năng, nếu Ngài giúp, cha con không những được giấy nhập cảnh mà còn được thường trú và được thẻ xanh! Xin Ngài làm ơn giúp cha con!

Anh chàng đáng thương này đã quá đau buồn nên có nói lý lẽ với anh ta cũng vô ích. Đức Phật phải dùng cách khác để giúp anh ta hiểu ra. Ngài nói với anh ta, "Được, con hãy ra chợ mua hai cái nồi đất." Anh chàng trẻ tuổi rất sung sướng, nghĩ rằng Đức Phật đã bằng lòng làm lễ cho cha mình. Anh ta chạy ra chợ và mua hai cái nồi đất. Đức Phật bảo: "Được, con đổ đầy bơ vào một nồi, còn nồi kia đổ đầy sỏi." Chàng trẻ tuổi làm y lời. "Bây giờ con đậy nắp nồi lại cho chặt và dán kín lại rồi thả chúng xuống cái ao ở đằng kia." Chàng trẻ tuổi làm theo lời dạy, và hai cái nồi chìm xuống đáy ao. Đức Phật bảo: "Bây giờ con lấy một

cái gậy lớn, đập bể hai cái nồi đó." Chàng trẻ tuổi mừng rỡ, nghĩ rằng Đức Phật đang cử hành một nghi lễ kỳ diệu cho cha mình.

Theo cổ tục Ấn Độ, khi một người chết, người con trai sẽ đem xác đến nơi hỏa táng để thiêu. Khi xác đã cháy được một nửa, người con lấy một cây gậy đập vỡ sọ người chết. Theo sự tin tưởng cổ xưa, khi sọ bị vỡ ở dưới trần thì ở trên kia cửa trời được mở. Do đó chàng trẻ tuổi tự nghĩ: "Ngày hôm qua, xác cha ta đã được hỏa thiêu, nên bây giờ Đức Phật muốn ta đập vỡ hai cái nồi này như một cách tượng trưng." Chàng rất sung sướng với nghi lễ đó.

Như lời Đức Phật dạy, chàng lấy gậy đập mạnh và hai cái nồi bị vỡ ra. Lập tức bơ ở trong một nồi thoát ra và nổi lều bều trên mặt nước, sỏi ở nồi kia rơi ra và chìm xuống. Đức Phật nói: "Này con, ta đã làm xong. Bây giờ con hãy gọi những thầy cúng và những người làm phép lạ, bảo họ tụng kinh và cầu nguyện: "Sỏi ơi hãy nổi lên, nổi lên! Bơ ơi, hãy chìm xuống, chìm xuống! Hãy để ta xem sao."

"Bạch Đức Thế Tôn, chắc Ngài chỉ nói đùa. Điều đó làm sao có thể được? Sỏi nặng hơn nước, phải chìm, làm sao nổi lên được! Đây là luật tự nhiên. Bơ nhẹ hơn nước, phải nổi lên, làm sao chìm xuống đáy được, thưa Ngài. Đây là luật tự nhiên!"

"Này con, con biết khá nhiều về luật tự nhiên, nhưng con vẫn chưa hiểu định luật tự nhiên này: Nếu suốt đời cha con gieo những nhân xấu nặng như sỏi đá thì phải đi xuống, ai có thể kéo ông lên được? Và nếu những hành động của ông nhẹ như bơ, thì ông sẽ đi lên, ai có thể kéo ông xuống được?"

Chúng ta càng sớm hiểu được luật tự nhiên và sống theo luật ấy thì chúng ta càng sớm thoát khỏi đau khổ.[1]

[1] Dựa trên S. XLII. viii. 6, Asibandhakaputta Sutta.

Chương 5. Tu tập giới hạnh

Để thoát khổ, chúng ta phải diệt trừ nguyên nhân gây ra khổ: tham, sân và si (thèm muốn, chán ghét, vô minh). Để đạt được điều này, Đức Phật đã khám phá, đã thực hành và đã dạy một con đường thực tiễn để đạt được mục đích này. Ngài gọi con đường này là Bát Thánh Đạo.

Có lần, được thỉnh cầu giải thích giáo huấn này bằng ngôn từ giản dị dễ hiểu, Ngài nói:

"Không làm các việc ác,
Thành tựu mọi điều lành,
Giữ tâm ý thanh tịnh,
Chính lời chư Phật dạy."[1]

Sự trình bày này rất rõ ràng, và mọi người đều đồng ý chúng ta nên tránh những hành động gây hại và thực hành những hành động có ích lợi. Nhưng làm sao định nghĩa được thế nào là lợi hay hại, thế nào là thiện hay bất thiện? Khi cố gắng phân biệt như vậy, chúng ta dựa vào các quan điểm, niềm tin truyền thống, những sở thích và định kiến của mình, kết quả là chúng ta luôn đưa ra những định nghĩa hạn hẹp, có tính cách tông phái, có thể chấp nhận được với một số người nhưng không được những người khác chấp nhận. Thay vì những diễn giải hạn hẹp như thế, Đức Phật đưa ra một định nghĩa phổ quát về thiện và bất thiện hoặc tốt lành và tội lỗi. Bất cứ hành động nào gây hại, làm xáo trộn sự bình an và hòa hợp của người khác đều là xấu xa, tội lỗi. Và bất cứ hành động nào

---

[1] Dhammapada, XIV. 5 (183). Lời dạy này cũng được ghi chép nguyên vẹn trong kinh Đại Bát Niết-bàn của hệ thống kinh điển Bắc truyền như sau: "Chư ác mạc tác, chúng thiện phụng hành, tự tịnh kỳ ý, thị chư Phật giáo."

giúp đỡ người khác, góp phần trong việc tạo dựng sự bình an và hòa hợp của họ thì đều là tốt đẹp, thiện lành. Hơn nữa, tâm chỉ thực sự thanh tịnh nhờ vào sự trải nghiệm trực tiếp thực tại của chính mình và nỗ lực một cách có hệ thống để loại trừ những điều kiện gây ra khổ đau chứ không phải bằng cách thực hành những nghi thức tôn giáo hay rèn luyện tri thức.

Bát Chánh Đạo có thể chia ra làm ba giai đoạn rèn luyện gồm: giới (sila), định (samadhi), tuệ (panna). Giới là thực hành giới hạnh, tránh tất cả những hành động bất thiện bằng việc làm cũng như lời nói. Định là rèn luyện sự chú tâm, phát triển khả năng điều khiển và kiểm soát một cách có ý thức những tiến trình của tâm. Tuệ là trí tuệ, là sự phát triển tuệ giác thanh tịnh về tự tánh.

Giá trị của sự giữ giới

Bất cứ người nào muốn thực hành giáo pháp (Dhamma) đều phải bắt đầu bằng sự giữ giới (sila). Đây là bước đầu tiên, nếu không giữ giới thì không thể nào tiến bộ được. Chúng ta phải tránh mọi hành vi và lời nói làm thương tổn đến người khác. Đây là điều dễ hiểu: xã hội đòi hỏi hành vi như vậy để tránh xáo trộn. Thật ra, chúng ta tránh những hành vi như vậy không chỉ vì chúng làm tổn thương người khác, mà còn vì chúng làm tổn hại đến chính ta. Chúng ta không thể phạm vào một điều bất thiện - như chửi rủa, giết người, trộm cắp, hiếp dâm - mà không tạo ra tâm trạng bồn chồn, tham muốn, chán ghét mạnh mẽ. Giây phút tham muốn hay chán ghét này mang lại khổ đau ngay bây giờ và càng nhiều đau khổ hơn trong tương lai.

Đức Phật nói:

Bị thiêu đốt bây giờ, bị thiêu đốt về sau
Người làm ác chịu khổ đau gấp đôi...

Hạnh phúc bây giờ, hạnh phúc về sau
Người có đức hạnh hưởng hạnh phúc gấp đôi.[1]

Chúng ta không cần đợi đến sau khi chết mới trải nghiệm được thiên đàng hay địa ngục; chúng ta có thể trải nghiệm những điều ấy ngay trong đời này, và ngay bên trong bản thân ta. Khi chúng ta làm những điều xấu xa, chúng ta phải chịu lửa hỏa ngục của sự tham lam và sân hận. Khi chúng ta làm điều tốt lành, chúng ta được hưởng thiên đàng của sự bình an nội tâm. Vì vậy tránh những việc làm và lời nói bất thiện không chỉ vì lợi ích cho người khác mà còn là lợi lạc cho chính mình, tránh gây hại cho chính mình.

Còn một lý do nữa để giữ giới. Chúng ta muốn khảo sát tự thân để có tuệ giác sâu xa về thực tại của chính mình. Muốn làm được như vậy đòi hỏi một tâm thanh tịnh. Chúng ta không thể nào nhìn rõ đáy ao khi nước bị khuấy động. Muốn nội quán cần một tâm an tĩnh, không dao động. Khi chúng ta làm điều bất thiện, tâm ta bị dao động. Chỉ khi nào ta tránh được những hành động bất thiện bằng việc làm và lời nói thì tâm mới có cơ hội trở nên an bình đủ để thực hiện việc nội quán.

Còn một lý do khác nữa giải thích vì sao giữ giới lại tối quan trọng. Người thực hành Dhamma là luyện tập để đạt được mục đích tối thượng của sự giải thoát khỏi mọi đau khổ. Trong khi làm công việc này, người ấy không thể phạm vào những hành động làm gia tăng các thói quen mà người đó muốn loại bỏ. Bất cứ hành động nào làm tổn hại người khác đều là do tham, sân, si (thèm muốn, chán ghét, vô minh) đi kèm theo gây ra. Thực hiện những hành động đó là thụt lùi hai bước cho mỗi bước tiến trên đường, làm trở ngại cho bất kỳ sự tiến triển nào hướng đến mục tiêu.

[1] 2. Ibid., I. 17 & 18.

Như vậy, giới không những cần thiết cho sự tốt lành của xã hội, mà còn cho sự tốt lành của mỗi người trong xã hội, và không chỉ vì lợi ích trần tục, mà còn cho sự tiến bộ của người đó trên con đường Dhamma.

Ba phần của Bát Thánh Đạo thuộc về sự thực hành giới hạnh (sila) là: lời nói chân chánh (chánh ngữ), hành động chân chánh (chánh nghiệp), nghề nghiệp chân chánh (chánh mạng).

Lời nói chân chánh (chánh ngữ)

Lời nói phải trong sạch và thiện lành. Thanh tịnh đạt được nhờ xóa bỏ bất tịnh, và chúng ta phải hiểu thế nào là lời nói bất tịnh. Đó là: nói dối, nói thêm bớt ngoài sự thật; bịa chuyện làm chia rẽ bạn bè; nói xấu sau lưng, hay vu oan; ác khẩu làm người khác bực bội, không có lợi ích gì; nói chuyện tầm phào, vô nghĩa, mất thì giờ của mình và của người khác. Tránh được tất cả những lời nói bất tịnh như trên là nói lời chân chánh.

Đây không chỉ là một khái niệm thụ động. Đức Phật giải thích: *"Người thực hành lời nói chân chánh, nói thật và luôn luôn trung thực, đáng tin cậy, thẳng thắn với người khác. Người đó hòa giải những tranh cãi và khuyến khích đoàn kết. Người đó hân hoan trong sự hòa hợp, tìm kiếm sự hòa hợp, vui hưởng và tạo ra sự hòa hợp bằng lời nói. Lời nói của người đó nhẹ nhàng, dễ nghe, hiền từ, làm ấm lòng người, lễ độ, dễ chịu và làm vui lòng nhiều người. Người đó nói đúng lúc, đúng sự thật, phù hợp với những gì hữu ích, thuận theo Dhamma và thuận theo Giới hạnh. Lời người đó đáng ghi nhớ, đúng lúc, đúng lẽ, khéo chọn, và xây dựng."*[1]

[1] M. 27, Cūḷa-hatthi-padopama Sutta.

Hành động chân chánh (chánh nghiệp)

Hành động cũng phải thanh tịnh. Cũng như lời nói, chúng ta phải hiểu những hành động nào là bất tịnh để có thể tránh. Đó là: giết hại sinh vật, trộm cắp, tà dâm, chẳng hạn như hãm hiếp hay ngoại tình, và uống rượu hoặc dùng chất gây say làm mất lý trí, không còn biết mình làm gì hay nói gì. Tránh bốn hành động trên là hành động chân chánh.

Đây cũng không phải là một khái niệm thụ động. Diễn tả một người có hành động chân chánh, Đức Phật nói: *"Buông bỏ gươm giáo và gậy gộc, người này cẩn thận không làm hại ai, đầy lòng nhân từ, tìm sự tốt đẹp của mọi chúng sinh. Không còn giấu giếm, người ấy sống như một người thanh tịnh."*[1]

Giới luật

Đối với người bình thường sống đời thế tục, để thực hành lời nói chân chánh và hành động chân chánh là giữ Năm giới:

1. *Tránh giết hại bất cứ sinh vật nào;*
2. *Tránh trộm cắp;*
3. *Tránh tà dâm;*
4. *Tránh nói dối;*
5. *Tránh say nghiện.*

Năm giới trên là căn bản tối thiểu cần cho đức hạnh. Người nào muốn thực hành Dhamma đều phải giữ theo.

Tuy nhiên, trong cuộc sống đôi khi cũng có những lúc có cơ hội tạm thời để ta tạm thời buông bỏ việc đời sang một bên - có thể trong vài ba ngày, hoặc chỉ trong một ngày - để thanh lọc tâm, để tu tập hướng đến giải thoát. Một giai đoạn như

---

[1] Ibid.

thế là lúc để thực hành Dhamma nghiêm chỉnh, và vì vậy ta phải thận trọng trong hành động hơn là những lúc bình thường. Điều quan trọng là tránh những hành động có thể làm xao lãng hay ảnh hưởng đến công việc tự thanh lọc. Bởi vậy, lúc đó ta phải giữ tám giới. Những giới này bao gồm năm giới căn bản trên với một thay đổi: thay vì chỉ tránh tà dâm, ta phải tránh hẳn mọi hoạt động tình dục, và thêm vào ba giới nữa là (1) tránh ăn không đúng giờ (nghĩa là không được ăn sau giữa trưa); (2) tránh những trò giải trí bằng khoái cảm (như nghe, xem ca múa nhạc kịch...) và tránh trang điểm; (3) tránh ngủ trên giường cao rộng xa hoa.

Yêu cầu từ bỏ hoạt động tình dục và các giới bổ sung là để trợ giúp thêm cho sự an tĩnh và tỉnh giác, cần thiết cho công việc nội quán, và giúp cho tâm khỏi bị quấy rối bởi những xáo động bên ngoài. Tám giới này chỉ cần giữ trong thời gian chuyên chú thực tập Dhamma mà thôi. Khi thời gian này chấm dứt, một người cư sĩ có thể quay lại giữ Năm giới như là kim chỉ nam cho đức hạnh của mình.

Cuối cùng, có Mười giới dành cho một người tu sống đời thoát ly gia đình, như một vị tăng hay một vị ni. Mười giới này gồm tám giới vừa nói ở trên, với giới thứ bảy chia thành hai giới và thêm một giới nữa là: tránh không nhận tiền bạc. Những người tu ẩn dật buộc phải sống nhờ hoàn toàn vào sự cúng dường của người khác để có thể dành trọn thời gian vào việc thanh lọc tâm, mang lại lợi ích cho chính mình và cho mọi người.

Giới luật, dù là năm giới, tám giới hay mười giới, không phải là những khuôn mẫu trống rỗng do truyền thống quy định. Chúng là những "bước bổ sung cho sự tập luyện" theo đúng nghĩa, là phương tiện rất thực tiễn để giúp cho hành động và lời nói của chúng ta không gây tổn hại đến người khác cũng như chính bản thân mình.

Nghề nghiệp chân chánh (chánh mạng)

Mỗi người đều phải tự nuôi sống bản thân bằng một phương thức thích hợp. Có hai tiêu chuẩn cho nghề nghiệp chân chánh. Thứ nhất, nghề đó không phạm vào Năm giới, vì nếu như vậy rõ ràng sẽ làm hại đến người khác. Hơn nữa, ta cũng không được làm bất kỳ điều gì khuyến khích người khác phạm vào Năm giới, vì như vậy cũng gây hại. Nghề nghiệp của ta cũng không được gây tổn thương cho người khác, dù trực tiếp hay gián tiếp. Vì vậy nghề nghiệp nào đòi hỏi sự giết chóc người hay súc vật hiển nhiên không phải nghề nghiệp chân chánh. Ngay cả việc giết hại do người khác làm và ta chỉ buôn bán các phần của con vật đã bị giết như da, thịt, xương, vân vân, thì đó cũng không phải là nghề nghiệp chân chánh, vì phụ thuộc vào hành động sai quấy của người khác. Bán rượu hay ma túy có thể được nhiều lãi, và mặc dầu ta không dùng, nhưng hành động bán đó là khuyến khích người khác dùng độc dược, như vậy có hại cho họ. Mở một sòng bạc có thể rất có lãi, nhưng những người đến đánh bạc đều tự làm hại họ. Bán chất độc hay khí giới - súng ống, bom đạn, hỏa tiễn - là việc buôn bán phát đạt, nhưng làm hại sự bình an và hòa hợp của bao nhiêu người. Tất cả những nghề nêu trên đều không phải nghề nghiệp chân chánh.

Ngay cả những công việc có thể không thật sự làm hại người khác, nhưng nếu làm với ý định hại người, thì cũng không phải là nghề nghiệp chân chánh. Bác sĩ hy vọng có bệnh dịch, người buôn hy vọng có nạn đói đều không phải thực hành nghề nghiệp chân chánh.

Mỗi người là một thành viên của xã hội. Chúng ta mỗi người phục vụ xã hội bằng công việc chúng ta làm, phục vụ người khác bằng những cách khác nhau. Để đổi lại, chúng ta nhận thù lao để sinh sống. Ngay cả các nhà sư

hay những người tu ẩn dật cũng phải làm việc đúng đắn để được cúng dường: nỗ lực thanh lọc tâm để ích lợi cho mình và cho người khác. Nếu họ lạm dụng người khác bằng cách lừa dối, thực hiện những trò quỷ thuật hay dối trá xưng mình đã chứng thánh, đó đều là không thực hành nghề nghiệp chân chánh.

Những thù lao ta nhận được do công việc ta làm là để nuôi sống bản thân và gia đình. Nếu còn dư thừa, ít nhất một phần trong số đó nên được trả lại cho xã hội bằng cách giúp đỡ người khác. Nếu chúng ta làm với ý định lợi ích cho xã hội và để nuôi sống bản thân, giúp đỡ người khác, thì công việc chúng ta làm là nghề nghiệp chân chánh.

Thực hành Giới hạnh trong khóa thiền Vipassana

Lời nói chân chánh, hành động chân chánh, nghề nghiệp chân chánh phải được thực hành vì chúng có ý nghĩa đối với chúng ta và người khác. Khóa thiền *Vipassana* cho chúng ta cơ hội áp dụng mọi khía cạnh của Giới hạnh (sila). Đây là thời gian dành riêng cho sự thực hành Dhamma một cách chuyên chú, và vì vậy, mọi người tham dự đều phải giữ Tám giới. Tuy nhiên có ngoại lệ cho những người mới tham dự lần đầu, hay cho những người có bệnh: họ được phép ăn một bữa ăn nhẹ vào buổi chiều. Vì lý do này, những người đó chỉ chính thức giữ Năm giới, mặc dầu trong mọi khía cạnh khác họ thực sự giữ theo Tám giới.

Ngoài việc giữ giới, tất cả những người tham dự khóa thiền còn phải nguyện giữ im lặng cho đến ngày cuối cùng của khóa học. Họ có thể nói với các thiền sư phụ tá hay những người điều hành khóa học, nhưng không được nói với các thiền sinh khác. Do vậy những sự phân tâm được giảm đến mức tối thiểu. Mọi người có thể sống và hành thiền gần sát nhau mà vẫn không làm phiền lẫn nhau.

Trong bầu không khí yên tĩnh và bình an này, mỗi người có thể thực hiện nội quán.

Để đổi lại sự tu tập nội quán, các thiền sinh được ăn, ở miễn phí. Mọi chi phí đều do người khác hiến tặng. Vì vậy trong khóa học, các thiền sinh sống gần giống như những người tu hành ẩn dật, sống nhờ vào sự hiến tặng của người khác. Bằng cách thực hành thiền hết sức mình để được ích lợi cho bản thân và cho người khác, thiền sinh đã thực hành nghề nghiệp chân chánh trong khi tham dự một khóa thiền *Vipassana*.

Giữ giới là một phần trên con đường Dhamma. Không giữ giới thì không có tiến bộ, vì tâm quá dao động không thể quan sát được thực tại bên trong. Có người nói rằng sự phát triển tâm linh vẫn có thể thực hiện được mà không cần phải giữ giới. Nhưng người đó dù có thể làm gì đi nữa, cũng không phải là những người tuân theo lời dạy của Đức Phật. Không giữ giới cũng vẫn có thể thể nghiệm được vài trạng thái cực lạc, nhưng coi đó là thành quả tâm linh là một sự sai lầm. Lẽ dĩ nhiên, không giữ giới (sila) thì người ta không bao giờ có thể giải thoát tâm khỏi khổ đau và thể nghiệm được sự thật tối hậu.

Vấn đáp

Câu hỏi: Có phải thực hành hành động chân chánh cũng là một loại bám chấp không?

Thiền sư S. N. Goenka: Không. Chỉ cần làm hết sức mình, và hiểu rằng kết quả ngoài sự kiểm soát của mình. Bạn hãy làm việc của mình, còn kết quả thì phó mặc cho tự nhiên, cho Dhamma: “Nguyện cho mọi việc hoàn tất.”

Như vậy nghĩa là sẵn sàng chấp nhận mắc lỗi?

Nếu bạn mắc phải lỗi lầm và nhận lỗi, rồi cố gắng để không tái phạm. Nhưng rồi bạn lại thất bại, bạn có thể mỉm cười và cố gắng tìm một cách khác. Nếu bạn có thể mỉm cười trước sự thất bại, bạn không bám chấp. Nhưng nếu thất bại làm bạn chán nản và thành công làm bạn mừng quýnh, chắc chắn đó là bạn đang bám chấp.

Như vậy, hành động chân chánh chỉ cho sự cố gắng của mình chứ không phải cho kết quả?

Không phải kết quả. Kết quả tự nhiên là tốt nếu hành động tốt. Dhamma lo liệu việc đó. Chúng ta không có quyền lựa chọn kết quả, nhưng chúng ta có thể chọn lựa hành động của chúng ta. Hãy cứ làm hết sức mình.

Vô ý làm hại người khác có phải là một hành động sai quấy không?

Không. Phải có ý định làm hại một người nào đó, và phải thành công trong sự gây ra tai hại, thì hành động sai quấy mới được thực hiện. Giới hạnh (sila) không nên vận dụng đến mức cực đoan, vừa không thực tế vừa không ích lợi. Mặt khác, cũng nguy hiểm không kém nếu như bạn quá bất cẩn trong hành động đến nỗi cứ tiếp tục làm hại người khác rồi tự bào chữa rằng mình không cố ý làm hại. Dhamma dạy chúng ta phải luôn có ý thức tỉnh giác.

Thế nào là sự khác biệt giữa hoạt động tình dục đúng đắn và tà dâm. Đây có phải là vấn đề của sự chủ ý không?

Không. Tình dục có một chỗ đứng thích hợp trong đời sống gia đình. Chúng ta không nên cố dồn nén nó, vì bắt buộc một cuộc sống kiêng tình dục chỉ gây ra căng thẳng, tạo thêm nhiều vấn đề, nhiều khó khăn. Nhưng nếu bạn buông thả theo sự đòi hỏi của tình dục và chấp nhận làm tình với bất cứ người nào khi thể xác đòi hỏi, thì chẳng bao giờ bạn có thể thoát khỏi đam mê. Hãy tránh hai cực đoan này vì chúng nguy hiểm như nhau. Dhamma đưa ra con

đường trung dung, một sự thực hành lành mạnh về tình dục mà vẫn cho phép phát triển về tâm linh. Đó là sự liên hệ tình dục giữa một người nam và người nữ đã kết hợp với nhau. Và nếu người phối ngẫu của bạn cũng là một thiền sinh *Vipassana* thì khi sự đam mê nổi dậy, cả hai hãy quan sát nó. Đây không phải là sự dồn nén, cũng không phải buông thả. Bằng cách quan sát bạn có thể thoát khỏi đam mê một cách dễ dàng. Đôi khi hai người vẫn có quan hệ tình dục, nhưng dần dần họ cùng tiến triển đến một giai đoạn mà quan hệ tình dục chẳng có ý nghĩa gì. Đây là giai đoạn thực sự không tình dục một cách tự nhiên, ngay cả một ý tưởng đam mê cũng không khởi sinh trong lòng. Sự không tình dục này tạo một niềm vui vượt xa hơn bất kỳ sự thỏa mãn tình dục nào. Ta luôn luôn cảm thấy cực kỳ thỏa mãn, cực kỳ hòa hợp. Chúng ta nhất thiết phải học cách trải nghiệm hạnh phúc chân thật này.

Ở phương Tây, nhiều người cho rằng quan hệ tình dục có thỏa thuận giữa hai người trưởng thành bất kỳ là điều chấp nhận được.

Quan điểm này cách xa Dhamma (Giáo pháp) nhiều lắm. Một người nào đó có liên hệ tình dục với một người, rồi một người khác, và một người khác nữa thì sự thèm muốn gia tăng gấp bội, và đồng thời làm tăng sự đau khổ. Bạn nhất thiết chỉ nên kết hợp với một người thôi hoặc sống không tình dục.

Còn đối với sự dùng các loại thuốc để trải nghiệm một vài loại cảm giác, hoặc những thực tại khác thì sao?

Có vài thiền sinh nói với tôi rằng khi dùng loại thuốc tâm thần, họ đã có những kinh nghiệm tương tự như trong khi hành thiền. Dù chuyện này có thật hay không, thì khi phải dùng thuốc để có một kinh nghiệm là hình thức lệ thuộc vào một yếu tố bên ngoài. Nhưng Dhamma dạy bạn

làm chủ chính mình để có thể trải nghiệm thực tại theo ý muốn vào bất cứ lúc nào. Còn một điều khác biệt quan trọng nữa là việc dùng thuốc làm nhiều người mất quân bình tâm trí và có hại cho chính họ, còn khi trải nghiệm sự thật bằng cách thực hành Dhamma thì thiền sinh trở nên quân bình hơn, không có hại cho mình hay người khác.

Giới thứ năm là tránh chất gây say nghiện hay tránh bị say nghiện? Nói cho cùng, nếu uống vừa phải, không say, thì dường như không có hại gì. Hay chỉ cần uống một ly rượu là phạm giới?

Dù chỉ uống một chút, nhưng về lâu về dài, bạn sẽ thèm rượu. Bạn không ý thức được, nhưng bạn đã bước một bước đầu tiên vào con đường nghiện ngập, chắc chắn làm hại bạn và hại người khác. Mỗi người nghiện đều khởi đầu bằng chỉ một ly. Tại sao lại bước một bước vào con đường đau khổ? Nếu bạn hành thiền nghiêm chỉnh và một ngày nào đó bạn quên hay vì giao tế mà bạn phải uống một ly, bạn sẽ thấy hôm đó bạn thiền kém hẳn đi. Dhamma không thể đi chung với sự dùng chất gây say nghiện. Nếu bạn thật sự muốn phát triển trong Dhamma, bạn phải tránh hết mọi sự say nghiện. Đây là kinh nghiệm của hàng ngàn người hành thiền. Những người phương Tây đặc biệt cần phải hiểu hai giới liên quan đến việc tránh tà dâm và dùng chất gây say nghiện.

Nhưng ở đây người ta thường nói: "Nếu cảm thấy tốt thì ắt phải đúng."

Đó là vì họ không nhìn thấy thực tại. Khi bạn hành động vì chán ghét, tự nhiên bạn cảm thấy bất an. Và khi bạn hành động vì thèm muốn, tuy bề ngoài bạn cảm thấy thoải mái, nhưng trong thâm tâm bạn thấy dao động. Bạn cảm thấy tốt đẹp vì vô minh. Khi bạn nhận ra rằng những hành động như vậy đã gây hại cho bạn như thế nào thì tự nhiên bạn sẽ dừng ngay những hành động đó.

Ăn thịt có phải là phạm giới không?

Không, trừ phi bạn giết con vật đó. Nếu thịt mang đến cho bạn và bạn thấy thích như bạn ăn các món ăn khác thì bạn không phạm giới nào cả. Tuy nhiên, ăn thịt là gián tiếp khuyến khích người khác phạm giới sát sinh. Và ở một mức độ tế nhị hơn, bạn ăn thịt là bạn tự hại mình. Từng giây, từng phút con vật phát sinh thèm muốn, chán ghét, nhưng nó không có khả năng quan sát chính nó, thanh lọc tâm nó. Vì vậy mỗi thớ thịt của nó đều tẩm đầy thèm muốn và chán ghét. Đó là những gì bạn tiếp nhận vào mỗi khi bạn ăn thịt. Thiền giả muốn loại bỏ thèm muốn và chán ghét vì vậy việc kiêng ăn thịt hẳn là rất hữu ích.

Có phải vì vậy mà trong khóa thiền chỉ ăn chay?

Phải, vì như vậy tốt cho thiền *Vipassana*.

Thầy có khuyên nên ăn chay trong đời sống hằng ngày không?

Nếu ăn được cũng hữu ích.

Đối với người hành thiền, kiếm tiền như thế nào thì có thể chấp nhận được?

Nếu bạn thực hành Dhamma, dù bạn không kiếm ra tiền bạn vẫn hạnh phúc. Nhưng nếu bạn kiếm ra tiền và không thực hành Dhamma thì bạn sẽ khổ. Dhama quan trọng hơn. Sống ở đời, bạn phải tự nuôi sống bản thân. Bạn phải làm việc vất vả và lương thiện để kiếm tiền, chẳng có gì là sai quấy trong chuyện đó. Nhưng phải làm với Dhamma.

Nếu công việc mình làm có thể gây ra ảnh hưởng không tốt, hay nếu những gì mình làm có thể bị dùng một cách không tốt, thì có phải là nghề nghiệp sai trái không?

Đó còn tùy thuộc vào ý định của bạn. Nếu bạn chỉ quan tâm đến việc kiếm tiền cho thật nhiều, và nghĩ: “Mặc kệ người khác bị hại, ta không cần, miễn ta có tiền là được rồi”, thì đó là một sinh kế sai lầm. Nhưng nếu bạn có ý định phục vụ nhưng dù vậy vẫn có người bị hại, đó không phải trách nhiệm của bạn.

Hãng tôi sản xuất một loại máy dùng để thu thập những dữ kiện về sự nổ của nguyên tử. Tôi được chỉ định làm việc với máy này, nhưng tôi cảm thấy có vẻ không đúng.

Nếu là thứ chỉ được dùng để làm hại người khác, thì chắc chắn là bạn không nên dính dấp vào. Nhưng nếu nó có thể được dùng cho cả mục đích tốt lẫn xấu thì bạn không có trách nhiệm gì đối với sự sử dụng của người khác. Bạn làm với ý định người ta phải dùng cho mục đích tốt. Không có gì sai quấy trong việc đó cả.

Thiền sư nghĩ gì về chủ nghĩa hòa bình?

Nếu bạn hiểu *“chủ nghĩa hòa bình”* có nghĩa là không làm gì trước sự xâm lược thì tất nhiên là sai lầm. Dhamma dạy bạn hành động một cách tích cực và phải thực tế.

Còn về cách phản kháng bất bạo động của Mahatma Ghandhi hay của Martin Luther King thì sao?

Còn phải tùy thuộc vào tình huống. Nếu kẻ gây hấn không hiểu ngôn ngữ nào ngoài võ lực, chúng ta phải dùng sức mạnh thể lực, nhưng luôn giữ tâm quân bình. Nếu không, ta nên cách phản kháng bất bạo động, nhưng không phải vì sợ, mà là một hành động can đảm có đức hạnh. Đây là đường lối của Dhamma, và đó là điều mà Thánh Gandhi dạy người ta làm. Nó đòi hỏi sự can đảm dám tay không đương đầu với những kẻ gây hấn có võ trang. Để làm như vậy, ta phải sẵn sàng chấp nhận cái chết. Cái chết sẽ đến không sớm thì muộn, người ta có thể chết trong sự sợ hãi

hay trong can trường. Một cái chết đúng Pháp không thể là trong sự sợ hãi. Thánh Gandhi thường nói với những người theo ông khi họ đối diện với sự đối lập mãnh liệt: "Hãy để bị thương ở trước ngực, chứ không phải ở sau lưng." Ngài đã thành công vì đã có Dhamma trong người.

Chính Thiền sư nói rằng người ta có những sự trải nghiệm tuyệt vời về thiền mà không cần giữ giới. Như vậy, quá nhấn mạnh về giới hạnh có phải là quá giáo điều và thiếu linh hoạt không?

Tôi đã thấy trường hợp một số thiền sinh không cho việc giữ giới là quan trọng, nên đã không thể tiến bộ được trên con đường. Trong nhiều năm, những người đó có thể đến dự những khóa thiền, và có được những kinh nghiệm tốt đẹp về thiền, nhưng trong đời sống hằng ngày họ đã không có gì thay đổi. Họ vẫn bị dao động và khổ sở vì họ chỉ chơi đùa với *Vipassana*, như họ đã từng đùa với nhiều trò chơi khác. Những người đó là những kẻ thua cuộc. Người nào thực sự muốn dùng Dhamma để thay đổi đời họ cho tốt đẹp hơn thì phải giữ sila càng cẩn thận càng tốt.

TOA THUỐC CỦA BÁC SĨ

Một người bị bệnh và đi khám bác sĩ. Bác sĩ khám xong và ghi cho ông một toa thuốc. Người này rất tin tưởng vào vị bác sĩ. Ông về nhà, vào phòng dùng để cầu nguyện và bày bức hình rất đẹp của bác sĩ lên. Đoạn ông ngồi xuống và kính lạy bức hình. Ông vái ba vái và dâng hương hoa. Sau đó ông lấy đơn thuốc ra và cung kính tụng: "Hai viên buổi sáng, hai viên buổi trưa, hai viên buổi tối!" Suốt ngày, suốt cuộc đời ông liên tiếp tụng toa thuốc này vì ông tin tưởng mãnh liệt nơi vị bác sĩ, nhưng toa thuốc đã không giúp gì được cho ông.

Rồi muốn hiểu rõ hơn về toa thuốc, ông đến gặp bác sĩ và hỏi: "Tại sao bác sĩ kê thuốc này cho tôi? Nó sẽ giúp tôi như thế nào?" Là người thông minh vị bác sĩ giảng: "Trông đây, ông bị bệnh này, đây là nguyên nhân sâu xa của bệnh; nếu ông dùng thuốc mà tôi kê toa thì căn nguyên của bệnh sẽ hết. Khi nguyên nhân bị diệt trừ thì tự nhiên khỏi bệnh." Người này nghĩ: "A, thật là kỳ diệu! Bác sĩ của tôi thật tài giỏi! Đơn thuốc của ông thật hữu ích." Ông về nhà và bắt đầu tranh cãi với hàng xóm, quyến thuộc: "Bác sĩ của tôi là vị bác sĩ giỏi nhất! Các bác sĩ khác đều vô dụng." Nhưng ông đã được gì trong sự tranh cãi ấy? Có thể ông còn tiếp tục tranh cãi suốt đời, nhưng sự kiện này chả giúp gì cho ông. Chỉ khi nào ông uống thuốc thì ông mới hết bệnh và hết đau khổ. Chỉ lúc đó thuốc mới giúp ích cho ông.

Mỗi một bậc giác ngộ đều giống như vị bác sĩ. Vì lòng trắc ẩn, ngài đưa ra "toa thuốc" chỉ bày cho mọi người phương cách để thoát khỏi đau khổ. Nếu người ta phát triển lòng tin mù quáng vào bậc giác ngộ đó, họ sẽ biến toa thuốc thành "kinh điển" và bắt đầu tranh cãi với các giáo phái khác, cho rằng chỉ có giáo lý mà vị giáo chủ của mình giảng dạy mới cao cả hơn hết. Nhưng chẳng ai quan tâm đến thực hành giáo huấn, uống thuốc để chữa bệnh.

Lòng tin vào bác sĩ chỉ hữu ích khi nó khuyến khích bệnh nhân làm theo lời khuyên của bác sĩ. Việc hiểu được tác dụng của thuốc cũng chỉ có ích khi nó khuyến khích bệnh nhân dùng thuốc. Nhưng nếu không thực sự uống thuốc thì không thể chữa khỏi bệnh được. Bạn phải tự mình uống thuốc.

Chương 6. Tu tập định tâm

Chúng ta giữ giới (sila) để cố gắng kiểm soát lời nói và việc làm của mình. Tuy nhiên nguyên nhân của khổ đau lại nằm trong hành vi của ý. Chỉ riêng việc kiềm chế lời nói và việc làm sẽ vô ích nếu trong tâm ta vẫn tiếp tục sôi sục những thèm muốn, chán ghét, những ý tưởng bất thiện. Tự mình phân tán thân, khẩu, ý theo cách như thế, chúng ta sẽ không bao giờ hạnh phúc. Sớm muộn gì rồi tham lam và sân hận cũng sẽ bùng phát và chúng ta sẽ phạm giới, gây hại đến người khác và chính mình.

Về mặt tri thức, ta có thể hiểu rằng hành động bất thiện là sai trái. Nói cho cùng, mọi tôn giáo từ hàng ngàn năm qua đều thuyết giảng về tầm quan trọng của đạo đức. Nhưng khi những cám dỗ tìm đến thì tâm ý bị khống chế và người ta lại phạm giới. Một người nghiện rượu biết rất rõ là không nên uống rượu vì rượu gây hại cho anh ta, nhưng khi cơn thèm khát nổi lên anh ta vẫn uống rượu để rồi say khướt. Người đó không thể ngăn được chính mình vì anh ta không kiểm soát được tâm ý. Nhưng khi ta học được cách dừng lại những hành vi bất thiện của tâm ý thì việc kiềm chế những lời nói và việc làm bất thiện trở nên dễ dàng.

Vì bất ổn phát sinh từ tâm ý nên ta phải đương đầu với nó ở bình diện tinh thần. Để làm như vậy, ta phải thực hành bhāvanā, nghĩa đen là "phát triển tâm", hay nói theo ngôn ngữ thông thường là thiền. Ngay từ thời Đức Phật ý nghĩa của từ bhāvanā đã trở thành mơ hồ khi sự hành thiền đi vào lãng quên. Gần đây bhāvanā được dùng để chỉ bất cứ sự phát triển tinh thần hay sự thăng hoa tâm linh nào, và còn để chỉ ngay cả những hoạt động như đọc, nói,

nghe, nghĩ về Dhamma. "Meditation" (thiền) là từ thông dụng nhất trong Anh ngữ dùng để dịch chữ bhāvanā, thậm chí còn được dùng một cách cởi mở hơn để chỉ nhiều hoạt động, từ sự thư giãn tinh thần, quán tưởng và sự tự do kết hợp, cho đến sự tự kỷ ám thị. Tất cả đều khác xa ý nghĩa mà Đức Phật muốn nói qua từ ngữ này. Ngài dùng bhāvanā để những cách tu tập tâm ý cụ thể, những kỹ thuật chính xác để chú tâm và thanh lọc tâm.

Bhāvanā gồm có hai phần tập luyện: định (samādhi), và tuệ (paññā). Tập định tâm còn được gọi là "phát triển an tĩnh" (samatha-bhāvanā), tu tuệ được gọi là "phát triển tuệ giác" (vipassana-bhāvanā). Sự thực hành bhāvanā bắt đầu với định, là phần thứ hai trong Bát Thánh Đạo. Đây là một cách tu tập thiện lành để kiểm soát các tiến trình của tâm, để làm chủ tâm ý của chính mình. Ba phần của Bát Thánh Đạo trong sự tu tập này là: *chánh tinh tấn* (nỗ lực chân chánh), *chánh niệm* (ý thức chân chánh) và *chánh định* (định chân chánh).

Nỗ lực chân chánh (Chánh tinh tấn)

Nỗ lực chân chánh là bước đầu của sự thực tập bhāvanā. Tâm dễ bị sự vô minh chế ngự, cũng như dễ bị thèm muốn hay chán ghét chi phối. Bằng cách nào đó, chúng ta phải luyện tâm cho mạnh mẽ để nó trở nên vững vàng, ổn định, thành một công cụ hữu ích để xem xét bản chất của chúng ta ở mức độ tinh tế nhất nhằm phát hiện và loại trừ nghiệp của mình.

Một bác sĩ muốn chẩn đoán bệnh của một bệnh nhân sẽ phải lấy mẫu máu và quan sát dưới kính hiển vi. Trước khi quan sát, ông phải chỉnh kính hiển vi hướng vào tiêu điểm thích hợp, rồi cố định vị trí tập trung này. Sáu đó ông

mới có thể khảo sát mẫu máu và tìm ra nguyên nhân gây bệnh, rồi xác định phương cách trị liệu thích hợp để chữa khỏi bệnh. Cũng vậy, chúng ta phải học cách chú tâm, giữ tâm chuyên chú vào một đối tượng mà thôi. Bằng cách này chúng ta biến tâm thành một công cụ để khảo sát thực tại tinh tế nhất của chính ta.

Đức Phật đã chỉ nhiều kỹ thuật để định tâm, mỗi cách thích hợp cho một hạng người tới gặp ngài để tập luyện. Nhưng phương pháp thích hợp nhất để tìm hiểu thực tại nội tâm mà chính Ngài đã từng áp dụng là ānāpāna-sati, "ý thức về hơi thở."

Hơi thở là một đối tượng chú tâm lúc nào cũng sẵn có cho mọi người, vì chúng ta ai cũng phải thở, từ khi chào đời cho đến khi chết. Nó là đối tượng thiền phổ quát được mọi người chấp nhận và dễ tiếp cận. Để tập bhāvanā, thiền giả ngồi trong một tư thế thoải mái, lưng thẳng, mắt nhắm. Thiền giả phải ở trong một căn phòng yên lặng, ít bị phân tâm. Khi rời bỏ thế giới bên ngoài để quay vào với thế giới nội tâm, thiền giả thấy rằng hoạt động nổi bật nhất là hơi thở; bởi vậy mà thiền giả chú tâm vào đối tượng này: hơi thở vào, ra qua lỗ mũi.

Đây không phải là một lối tập thở, mà là tập về ý thức. Ta không điều khiển hơi thở, nhưng là ý thức nó ở trạng thái tự nhiên: hơi thở ngắn hay dài, nặng nề hay nhẹ nhàng. Ta chú tâm tâm vào hơi thở càng lâu càng tốt, đừng để bị xao lãng làm gián đoạn dòng ý thức.

Khi thực hành thiền, chúng ta sẽ thấy ngay việc làm được như trên thật khó biết bao. Ngay khi ta vừa cố gắng chú tâm vào hơi thở, thì ta đã bắt đầu lo lắng vì chân đau. Khi ta vừa cố gắng đè nén được những ý nghĩ mông lung, thì tâm ta lại đầy ắp cả ngàn chuyện: nào là những kỷ niệm, những dự tính, những hy vọng hay sợ hãi. Tâm ta

chú ý đến một trong những sự kiện này, và một lúc sau ta mới nhận biết ta đã quên bẵng đi hơi thở. Chúng ta lại cương quyết bắt đầu lại, và một lúc sau ta lại thấy tâm vuột đi mà ta không hay biết.

Ai là người làm chủ ở đây? Ngay khi ta mới thực tập thì ta đã thấy rõ rằng tâm ở ngoài vòng kiểm soát của ta. Tâm giống như một đứa bé được nuông chiều, vớ lấy một món đồ chơi, chơi chán rồi lại đổi hết món này đến món khác. Tâm không ngừng nhảy từ một ý nghĩ, một đối tượng của sự chú tâm sang cái khác, trốn chạy khỏi thực tại.

Đây là một thói quen đã ăn sâu vào tâm khảm, và tâm ta đã hoạt động như vậy suốt cuộc đời. Nhưng khi ta bắt đầu nghiên cứu về bản tánh thực của mình, sự trốn chạy này phải được chấm dứt. Ta phải thay đổi thói quen của tâm và học cách sống với thực tại. Chúng ta bắt đầu bằng sự định tâm vào hơi thở. Khi thấy tâm lang thang thì ta kiên nhẫn và bình tĩnh kéo nó về với hơi thở. Nếu thất bại, ta lại cố gắng làm lại. Chúng ta tiếp tục lặp đi lặp lại sự luyện tập này một cách vui vẻ, không căng thẳng, không nản lòng. Dầu sao thì thói quen của cả đời không thể thay đổi trong một vài phút. Công việc đòi hỏi sự thực hành liên tục, nhiều lần, và sự nhẫn nại, bình tĩnh. Đây là phương cách phát triển ý thức về thực tại. Đây là nỗ lực chân chánh.

Đức Phật nêu ra bốn loại nỗ lực chân chánh:

- *Ngăn không để cho điều xấu ác, bất thiện khởi sinh;*
- *Từ bỏ những điều xấu ác nếu đã khởi sinh;*
- *Phát khởi những điều hiền thiện chưa có;*
- *Duy trì những điều hiền thiện không xao lãng, làm chúng phát triển và đạt đến sự hoàn thiện.*[1]

[1] A.IV.ii . 3 (13), Padhana Sutta

Do thực hành ý thức về hơi thở, chúng ta đã thực hành cả bốn nỗ lực chân chánh như trên. Chúng ta ngồi xuống và chú tâm vào hơi thở, không để cho các ý nghĩ xen vào. Làm như vậy chúng ta khởi xướng và duy trì được trạng thái hiền thiện của sự tự ý thức. Chúng ta giữ cho chính mình không bị rơi vào sự xao lãng, đãng trí hay mất dấu thực tại. Nếu một ý nghĩ xuất hiện, ta không đuổi theo nó mà đưa sự chú ý quay về với hơi thở. Bằng cách này, chúng ta phát triển khả năng chú tâm vào một đối tượng và chống lại sự phân tâm: hai phẩm tính thiết yếu của định.

Ý thức chân chánh (Chánh niệm)

Quan sát hơi thở cũng là một cách thực hành ý thức chân chánh. Chúng ta khổ là do vô minh. Chúng ta phản ứng vì không biết mình đang làm gì và vì không biết rõ thực tại của mình. Tâm ta mất nhiều thì giờ vào những mơ mộng, ảo tưởng, làm sống lại những kinh nghiệm thích thú hay khó chịu và dự tính tương lai một cách sợ hãi hay hăng say. Trong khi đắm chìm trong thèm muốn hay chán ghét, chúng ta không ý thức được những gì hiện đang xảy ra, cũng như không biết mình đang làm gì. Thực ra thì giây phút này, hiện tại mới thực sự là quan trọng nhất đối với chúng ta. Chúng ta không thể sống trong quá khứ, vì nó đã qua. Chúng ta không thể sống trong tương lai, vì nó ở ngoài tầm tay. Chúng ta chỉ có thể sống trong hiện tại.

Nếu chúng ta không ý thức về những hành động của mình trong hiện tại, chúng ta không tránh khỏi tái phạm những lỗi lầm trong quá khứ và không bao giờ có thể đạt được những ước muốn cho tương lai. Nhưng nếu có thể phát triển khả năng ý thức được hiện tại, chúng ta có thể dùng quá khứ như một hướng dẫn cho những hành động

của mình trong tương lai, như vậy chúng ta có thể đạt được mục đích.

Dhamma là con đường của bây giờ và ngay tại đây. Bởi vậy chúng ta phải phát triển khả năng ý thức được giây phút hiện tại. Chúng ta cần một phương pháp để chú tâm vào thực tại ngay lúc này. Kỹ thuật anapana-sati (ý thức về hơi thở) chính là phương pháp này. Thực hành phương pháp này sẽ phát triển sự ý thức về chính mình ngay tại đây và ngay bây giờ: Ngay tại lúc này thở vào, ngay tại lúc này thở ra. Do thực hành ý thức về hơi thở, chúng ta nhận biết được thực tại.

Một lý do nữa để phát triển ý thức về hơi thở là vì chúng ta muốn thể nghiệm sự thật tối hậu. Chú tâm vào hơi thở có thể giúp ta khám phá được những gì mà chúng ta không biết về bản thân, để mang những gì ở vô thức lên ý thức. Nó như một nhịp cầu nối liền vô thức và ý thức, vì hơi thở hoạt động cả ở vô thức lẫn ý thức. Chúng ta có thể thở theo một lối đặc biệt, có thể điều khiển hơi thở. Chúng ta cũng có thể ngưng hơi thở một lúc. Tuy nhiên khi chúng ta ngưng điều khiển thì hơi thở vẫn tiếp tục hoạt động như thường.

Ví dụ, chúng ta có thể cố ý thở hơi mạnh một chút để ta có thể chú tâm được một cách dễ dàng. Ngay khi ý thức về hơi thở đã rõ ràng và vững rồi, thì ta để cho hơi thở tự nhiên, dù là mạnh hay nhẹ, sâu hay nông, ngắn hay dài, nhanh hay chậm. Chúng ta không làm một cố gắng nào để điều khiển hơi thở, ta chỉ cố gắng ý thức về nó mà thôi. Bằng cách duy trì được ý thức về hơi thở tự nhiên, chúng ta bắt đầu quan sát hoạt động tự động của cơ thể, một hoạt động thường là không cố ý. Từ sự quan sát thực tế thô thiển của hơi thở cố ý, chúng ta tiến đến sự quan sát sự thật tinh tế hơn của hơi thở tự nhiên. Chúng ta đã bắt

đầu vượt ra ngoài thực tế bề ngoài đến sự ý thức về thực tế tinh tế hơn.

Một lý do nữa để phát triển sự ý thức về hơi thở là để thoát khỏi tham, sân, si (thèm muốn, chán ghét, vô minh), trước hết ta phải ý thức về chúng. Trong công việc này, hơi thở sẽ giúp chúng ta, vì hơi thở là phản ánh tâm trạng của ta. Khi tâm ta bình an và yên tĩnh thì hơi thở ta điều hòa và nhẹ nhàng. Nhưng khi bất tịnh nảy sinh trong tâm như giận dữ, hận thù, sợ hãi hay đam mê thì hơi thở trở nên thô thiển, nặng nề và gấp rút. Nhờ vậy, hơi thở đã báo động cho chúng ta biết về trạng thái của tâm và cho phép chúng ta bắt đầu đối phó với nó.

Còn một lý do nữa để chúng ta thực hành sự ý thức về hơi thở. Vì mục đích của chúng ta là làm sao để tâm thoát khỏi những bất tịnh, nên chúng ta phải cẩn thận để mỗi bước tiến đến đích phải thanh tịnh và thiện lành. Ngay trong giai đoạn đầu để phát triển samadhi (định), chúng ta phải dùng một đối tượng quan sát thiện lành. Hơi thở là đối tượng này. Chúng ta không thể có thèm muốn và chán ghét đối với hơi thở, và vì hơi thở là một thực tế, hoàn toàn thoát khỏi ảo tưởng, ảo giác. Vì vậy hơi thở là một đối tượng thích hợp cho sự chú tâm.

Giây phút khi hoàn toàn chú tâm vào hơi thở thì tâm thoát khỏi thèm muốn, chán ghét, vô minh. Dù thời gian thanh tịnh này có ngắn ngủi đến đâu thì nó cũng có một năng lực rất mạnh vì nó thách thức tất cả những dữ kiện quá khứ của ta. Tất cả những nghiệp tích lũy này bị khuấy động và bắt đầu xuất hiện như những khó khăn về thân cũng như về tâm. Những khó khăn này làm cản trở nỗ lực phát triển ý thức. Chúng ta có thể thấy nóng lòng muốn tiến bộ, hay tức giận, chán nản vì sự tiến bộ có vẻ chậm chạp, đấy là một hình thức của thèm muốn và chán ghét.

Đôi khi vừa ngồi xuống thiền ta đã bị trạng thái hôn mê áp đảo và ta ngủ thiếp đi. Có lúc ta thấy bồn chồn đến nỗi đứng ngồi không yên hay tìm cớ để khỏi thiền. Nhiều lúc nghi ngờ gặm nhấm ý chí hành thiền - sự nghi ngờ quá độ, vô lý về người thầy, về giáo huấn, hay về khả năng hành thiền của chính mình. Khi đột nhiên phải đối diện với những khó khăn đó, chúng ta có thể nghĩ đến bỏ thiền cho xong chuyện.

Vào những lúc như vậy chúng ta phải hiểu rằng, những trở ngại này khởi lên chỉ là phản ứng đối với sự thành công của chúng ta trong việc thực tập ý thức về hơi thở. Nếu chúng ta kiên trì thì chúng sẽ dần dần biến mất. Lúc đó sự hành thiền của chúng ta trở nên dễ dàng hơn, vì ngay trong giai đoạn khởi đầu này, một vài tầng lớp của nghiệp cũ đã bị xóa bỏ khỏi bề mặt của tâm. Và như vậy, ngay khi ta mới chỉ tập ý thức về hơi thở, chúng ta đã bắt đầu thanh lọc tâm và tiến gần hơn đến sự giải thoát.

Định chân chánh (Chánh định)

Chú tâm vào hơi thở phát triển sự ý thức về giây phút hiện tại. Duy trì sự ý thức này từng giây từng phút, càng lâu càng tốt, là định chân chánh.

Trong đời sống bình thường, những hoạt động hằng ngày cũng đòi hỏi sự chú ý, nhưng không nhất thiết là định chân chánh. Một người có thể chú hết tâm vào việc thỏa mãn những khoái cảm hay trì hoãn những mối lo sợ. Một con mèo chăm chú rình lỗ chuột, sẵn sàng để vồ khi chuột xuất hiện. Một tên móc túi chăm chú rình bóp của nạn nhân, chỉ chờ cơ hội tốt để lấy. Một đứa bé trong đêm tối nằm trên giường nhìn trân trân kinh hãi vào một góc buồng, tưởng tượng ra những con quái vật đang ẩn núp

trong bóng tối. Tất cả những sự chú ý này không phải là định chân chánh, loại định có thể đưa ta đến giải thoát. Samadhi (định) phải có sự chú tâm vào một đối tượng hoàn toàn thoát khỏi thèm muốn, chán ghét, vô minh.

Khi thực hành sự ý thức về hơi thở, ta thấy việc duy trì được sự ý thức không gián đoạn thực là một việc khó khăn. Mặc dầu ta đã cương quyết chú tâm vào hơi thở, nhưng nó vẫn vuột đi mà ta không hề hay biết. Chúng ta thấy mình như một người say rượu, cố gắng đi cho thẳng nhưng vẫn bước xiên xẹo. Sự thật thì chúng ta đã say vì vô minh và ảo giác, và vì vậy chúng ta cứ tiếp tục đi lạc vào quá khứ, tương lai, hay thèm muốn, chán ghét. Chúng ta không thể nào ở yên trên con đường thẳng để giữ vững sự ý thức.

Là người hành thiền, điều tốt cho chúng ta là không nên chán nản hay thối chí khi phải đối diện với những khó khăn này. Ngược lại, ta phải hiểu rằng cần có thời gian để thay đổi những thói quen đã ăn sâu trong tâm khảm tự bao nhiêu năm nay. Muốn có kết quả, chúng ta chỉ có cách tập đi, tập lại nhiều lần, liên tục, kiên nhẫn và kiên trì. Công việc chính của chúng ta là khi tâm đi lang thang thì ta lại kéo nó về lại với hơi thở. Nếu làm được như vậy, thì chúng ta đã tiến được một bước quan trọng trong việc sửa đổi cái tâm hay đi lang thang. Và bằng cách tập đi tập lại, ta có thể kéo sự chú tâm trở lại ngày một nhanh chóng hơn. Dần dần khoảng thời gian xao lãng càng lúc càng ngắn đi và khoảng thời gian có ý thức càng lâu hơn.

Khi sự chú tâm đã vững mạnh, chúng ta cảm thấy thoải mái, sung sướng, tràn đầy nhựa sống. Dần dần hơi thở thay đổi, nó trở nên êm, đều, nhẹ và nông. Có lúc hình như hơi thở đã ngưng hẳn. Thật ra, tâm ta đã trở nên an tĩnh, cơ thể cũng trở nên yên tĩnh và sự biến dưỡng giảm đi, vì vậy chỉ cần ít dưỡng khí.

Trong giai đoạn này, nhiều người có thể có những kinh nghiệm bất thường như thấy ánh sáng hay ảo ảnh trong khi ngồi nhắm mắt, hay nghe thấy những âm thanh khác thường. Tất cả những kinh nghiệm siêu nhiên ấy là dấu hiệu cho biết tâm đã định ở một mức độ cao. Những hiện tượng này tự chúng không có một tầm quan trọng nào và chúng ta không nên để tâm đến chúng. Đối tượng của sự ý thức vẫn là hơi thở. Ngoài nó ra còn có những điều khác đều làm ta phân tâm. Chúng ta cũng không nên mong muốn có những kinh nghiệm này; chúng xuất hiện với người này, và có thể không xuất hiện với người khác. Tất cả những kinh nghiệm khác thường này chỉ là những cột mốc ghi dấu sự tiến triển trên con đường. Đôi khi những cột mốc này bị che lấp làm ta không thấy được, hay có thể ta mải mê trên con đường đến nỗi ta vượt qua mà không nhận thấy chúng. Nếu chúng ta lấy những cột mốc đó làm đích mà bám vào thì chúng ta không còn tiến bộ nữa. Thật ra có vô số những cảm giác bất thường để trải nghiệm. Những ai thực hành Dhamma không nên tìm kiếm những kinh nghiệm đó mà phải có tuệ giác về bản tánh của chính mình để có thể giải thoát khỏi khổ đau.

Vì vậy chúng ta tiếp tục chỉ chú tâm vào hơi thở. Khi tâm càng định thì hơi thở càng nhẹ nhàng hơn, và sự theo dõi càng trở nên khó khăn hơn nên ta cần phải cố gắng nhiều hơn để duy trì sự ý thức. Bằng cách này, chúng ta tiếp tục luyện tâm, làm cho sự định tâm được bén nhạy và biến nó thành một dụng cụ để thâm nhập thực tế bề ngoài để quan sát thực tế vi tế nhất ở bên trong.

Có nhiều kỹ thuật khác để phát triển sự định tâm. Hành giả có thể được dạy chú tâm vào một tiếng bằng cách tụng niệm tiếng đó, hay vào một hình ảnh, hay làm đi làm lại một động tác. Làm như vậy hành giả hòa nhập vào đối tượng của sự chú tâm, và đạt được trạng thái xuất

thần. Hành giả cảm thấy lâng lâng dễ chịu, nhưng khi trạng thái đó không còn nữa, người đó lại trở về với đời sống bình thường với những khó khăn như trước. Những kỹ thuật này tạo nên một lớp bình an và an lạc ở bề mặt của tâm, nhưng không tới được những bất tịnh ở tầng lớp sâu bên dưới. Những đối tượng chú tâm được dùng trong những kỹ thuật này không liên quan gì với thực tại của hành giả. Trạng thái ngây ngất, sảng khoái mà hành giả có được là giả tạo, chứ không nảy sinh một cách tự nhiên từ đáy sâu của tâm đã thanh tịnh. Samadhi chân chánh không thể là cơn say tâm linh. Nó phải thoát khỏi mọi sự giả tạo và ảo tưởng.

Ngay trong giáo huấn của Đức Phật cũng có nhiều trạng thái xuất thần, nhập định - jhana - có thể đạt được. Chính Ngài đã được dạy tám tầng thiền định trước khi giác ngộ, và Ngài tiếp tục thực tập chúng suốt đời. Tuy nhiên những trạng thái nhập định này không thể giải thoát Ngài được. Bởi vậy, khi Ngài dạy về những trạng thái này, Ngài đã nhấn mạnh công dụng của chúng chỉ như những viên đá lót đường đưa tới sự phát triển tuệ giác. Hành giả phát triển khả năng định không phải để kinh nghiệm trạng thái cực lạc hay ngất ngây, mà là để rèn luyện tâm thành một dụng cụ để quan sát thực tế của chính mình và loại bỏ những điều kiện (nghiệp) đã gây nên khổ. Đó chính là định chân chánh.

Vấn Đáp

Câu hỏi: Tại sao thiền sư dạy thiền sinh chú tâm vào hơi thở (ānāpāna) ở lỗ mũi thay vì ở bụng?

Thiền sư S. N. Goenka: Vì đối với chúng ta thực hành ānāpāna chỉ là để sửa soạn cho sự thực hành *Vipassana*, và trong loại *Vipassana* này chúng ta cần một sự chú ý đặc

biệt mạnh. Vùng chú ý càng nhỏ thì sự tập trung càng mạnh. Bụng quá rộng để có thể phát triển tới độ tập trung mạnh như vậy. Mũi là nơi tập trung thích hợp nhất. Vì vậy mà Đức Phật đã hướng dẫn chúng ta tập trung ở đấy.

Khi thực hành ý thức về hơi thở, chúng ta có thể đếm, hay nói "vào" khi chúng ta hít vào, và "ra" khi chúng thở ra không?

Không. Không được nói liên tục. Vì nếu bạn thêm một tiếng vào sự ý thức về hơi thở, thì dần dần tiếng đó sẽ chiếm ưu thế, và bạn sẽ quên bẵng hơi thở. Rồi bạn có hít vào hay thở ra bạn cũng nói "vào". Và bạn thở ra hay hít vào, bạn cũng nói "ra". Tiếng này trở thành câu thần chú. Chỉ nên chú ý vào hơi thở, hơi thở đơn thuần, không gì ngoài hơi thở.

Tại sao tập samadhi lại không đủ để giải thoát?

Vì sự thanh tịnh của tâm phát triển được bằng samadhi là do sự dồn nén chứ không phải do sự diệt trừ hết nghiệp. Cũng giống như một người làm cho nước bùn thành nước trong bằng phèn chua. Chất phèn đã làm bùn kết tủa, lắng xuống, để lại nước ở phía trên trong suốt. Cũng thế, samadhi đã làm những lớp trên của tâm trở nên trong sáng, nhưng những bất tịnh vẫn còn tích tụ ở vô thức. Những bất tịnh tiềm ẩn này phải bị loại bỏ để được giải thoát. Và muốn làm như vậy, ta phải thực hành *Vipassana*.

Quên hẳn quá khứ và tương lai, và chỉ chú ý đến hiện tại thì có hại hay không? Nói cho cùng, đó không phải là cách sống của loài vật sao? Người nào quên đi quá khứ, chắc chắn sẽ lặp lại những điều trước đây.

Kỹ thuật này không dạy bạn quên hẳn quá khứ, hay không quan tâm đến tương lai. Nhưng vì tâm có thói quen ngụp lặn triền miên trong ký ức từ quá khứ, hay trong thèm muốn, hay có những dự tính, sợ hãi về tương lai và

vô minh về hiện tại. Thói quen không lành mạnh này làm cho đời sống thành khổ sở. Nhờ có thiền, bạn học cách đứng vững trong thực tại. Với căn bản vững chắc này bạn có thể vận dụng những chỉ dẫn cần thiết từ quá khứ và chuẩn bị những dự tính thích hợp cho tương lai.

Tôi nhận thấy khi tôi hành thiền mà tâm tôi đi lung tung, một thèm muốn bắt đầu, và tôi nghĩ là tôi không được thèm muốn, thế là tôi bồn chồn vì tôi đang thèm muốn. Tôi phải đối phó với tình trạng đó như thế nào?

Tại sao lại phải bồn chồn vì thèm muốn? Hãy chấp nhận sự kiện đó: "Hãy xem, đang có thèm muốn" - thế thôi. Và bạn sẽ thoát khỏi tình trạng đó. Khi bạn thấy tâm mình đi lang thang, bạn chấp nhận, "Kìa, tâm tôi đang đi lang thang", và tự động tâm bạn trở lại với hơi thở. Đừng tạo nên sự căng thẳng vì lòng thèm muốn hay vì tâm đi lang thang. Nếu làm như vậy, bạn lại gây ra sự chán ghét mới. Hãy chấp nhận nó. Thế là đủ.

Tất cả những kỹ thuật thiền Phật giáo đều đã được biết đến trong yoga. Vậy điều gì là thực sự mới lạ trong cách thiền do Đức Phật chỉ dạy?

Phái yoga là sự phát triển về sau. Patanjali sống vào khoảng 500 năm sau thời Đức Phật, và lẽ dĩ nhiên kinh điển yoga chịu ảnh hưởng của giáo huấn của Đức Phật. Dĩ nhiên tập yoga có từ trước thời Đức Phật, và chính Ngài cũng đã thực hành trước khi Ngài giác ngộ. Tuy nhiên, tất cả những kỹ thuật này chỉ hạn hẹp trong giới và định. Định chỉ đạt tới tầng thiền (jhana) thứ tám, vẫn còn trong phạm vi kinh nghiệm cảm giác. Đức Phật tìm thấy tầng thiền jhana thứ chín, đó là *Vipassana*, tầng thiền phát triển tuệ giác, đưa thiền giả đến mục đích tối hậu, siêu việt mọi kinh nghiệm cảm giác.

Tôi thấy mình hay khinh rẻ người khác. Xin thầy cho biết có cách nào tốt để sửa đổi tật xấu này không?

Bằng cách hành thiền. Nếu tự ngã quá lớn, bạn coi rẻ người khác, làm giảm sự quan trọng của người khác và tăng tầm quan trọng của mình lên. Nhưng thiền sẽ làm tiêu tan bản ngã, và bạn sẽ không còn làm gì để làm tổn thương người khác nữa. Hãy hành thiền, và vấn đề sẽ tự động được giải quyết.

Nhiều khi tôi cảm thấy tội lỗi về những việc tôi đã làm.

Cảm thấy có tội không giúp gì được cho bạn; nó chỉ gây hại mà thôi. Tội lỗi không có chỗ đứng trên con đường của Dhamma. Khi bạn thấy mình hành động sai quấy, hãy chấp nhận mà không cần phải biện minh hay giấu giếm gì cả. Bạn có thể gặp một người bạn kính trọng và nói, “Tôi đã phạm lỗi này. Trong tương lai tôi sẽ cẩn thận không tái phạm nữa.” Sau đó bạn hành thiền, và bạn sẽ thấy bạn có thể thoát khỏi sự khó khăn đó.

Tại sao tôi cứ nâng cao bản ngã? Tại sao tôi cứ cố gắng là “tôi”?

Vì vô minh nên tâm đã bị điều kiện hóa để làm như vậy. Nhưng *Vipassana* có thể giải thoát cho bạn khỏi điều kiện có hại ấy. Thay vì chỉ nghĩ đến mình, hãy học cách nghĩ đến người khác.

Làm sao có thể làm được như vậy?

Trước hết phải nhận biết mình là người ích kỷ và chỉ nghĩ đến mình như thế nào. Nếu bạn không nhận thức được sự thật này, thì bạn không thể thoát khỏi sự điên cuồng, chỉ yêu bản thân. Hành thiền lâu rồi bạn sẽ nhận thức được rằng, ngay cả tình yêu của bạn đối với người khác thật ra cũng chỉ là yêu bạn mà thôi. Bạn sẽ hiểu, “Tôi

yêu ai? Tôi yêu người đó vì tôi mong mỏi cái gì từ người đó. Tôi mong mỏi người đó hành xử theo cách tôi muốn. Nhưng khi người đó hành động khác đi thì tôi không còn yêu người đó nữa. Vậy thì thật sự tôi yêu người đó hay yêu tôi?" Câu trả lời sẽ trở nên rõ ràng, không phải bằng tri thức, mà bằng sự thực hành *Vipassana*. Và một khi đã có sự nhận thức trực tiếp này, thì bạn bắt đầu thoát khỏi tính ích kỷ của mình. Và rồi bạn học cách phát triển tình yêu thật sự đối với người khác, tình yêu vị tha, một chiều, cho mà không mong được đền đáp.

Tôi làm việc ở một nơi có rất nhiều người vô gia cư chìa tay để xin tiền lẻ.

Ở phương Tây cũng vậy sao? Tôi tưởng ăn xin chỉ có ở những nước nghèo!

Tôi thấy phần đông những người đó đều nghiện ngập. Tôi không biết cho họ tiền có phải là khuyến khích họ dùng ma túy hay không?

Bởi vậy phải biết chắc chắn món tiền bạn cho phải được sử dụng đúng đắn. Nếu không thì chả có ích gì cho ai cả. Thay vì bạn cho tiền những người đó, bạn giúp họ khỏi nghiện ngập, thì bạn thật sự đã giúp họ. Bất cứ hành động nào của bạn cũng phải làm với trí tuệ.

Khi thiền sư nói "Hãy hạnh phúc", thì đối với tôi, mặt trái của nó là "Hãy buồn".

Tại sao phải buồn? Hãy thoát khỏi buồn rầu.

Đúng thế, nhưng tôi tưởng chúng ta đang tập để được quân bình.

Quân bình làm bạn hạnh phúc. Nếu bạn mất quân bình, bạn buồn khổ. Hãy bình tâm. Hãy hạnh phúc!

Tôi tưởng là "Hãy bình tâm, không là gì cả."

Không, không. Quân bình làm bạn hạnh phúc chứ không phải không là gì cả. Bạn trở nên tích cực khi bạn có một tâm quân bình.

Chè sữa

Hai đứa nhỏ nghèo nàn sống bằng cách ăn xin từ thành thị đến thôn quê. Một đứa bị mù từ khi lọt lòng mẹ, và đứa kia giúp đỡ nó; chúng cùng nhau ăn xin độ nhật. Một ngày kia, đứa bé mù bị ốm. Bạn nó bảo: "Mày ở đây nghỉ. Tao sẽ đi xin cho cả hai, và sẽ mang thức ăn về cho mày." Rồi nó đi ăn xin.

Ngày hôm đó, nó xin được một món rất ngon, một loại chè bằng sữa theo kiểu Ấn Độ. Thằng bé chưa bao giờ được ăn nên nó rất thích. Nhưng chẳng may nó không có đồ đựng để mang về cho bạn, nên nó đã ăn hết.

Khi trở về nó bảo bạn: "Tao xin lỗi, hôm nay tao xin được món chè sữa ngon tuyệt nhưng không mang về cho mày được."

Đứa bé mù hỏi bạn: "Chè sữa là gì?"

"À, nó màu trắng. Sữa màu trắng."

Bị mù từ khi mới sinh nên thằng bé mù không hiểu: "Trắng là gì?"

"Mày không biết trắng là gì sao?"

"Không, tao không biết."

"Nó trái với đen."

"Vậy đen là gì?"

Nó cũng không hiểu đen là gì.

"Ồ, mày cố mà hiểu, trắng!"

Nhưng thằng bạn mù không thể nào hiểu được. Bạn nó nhìn quanh và thấy con hạc trắng. Nó bắt con hạc đến cho bạn nó và nói: “Trắng giống như con chim này.”

Không có mắt, đứa bé giơ tay sờ con chim, “À, bây giờ tao hiểu trắng là gì rồi! Nó mềm.”

“Không, không, trắng không liên quan gì đến mềm cả! Trắng là trắng! Mày hãy cố mà hiểu.”

“Nhưng mày bảo tao trắng trông giống như con hạc này, và tao sờ thấy nó mềm. Vậy chè sữa mềm. Trắng nghĩa là mềm.”

“Không phải, mày chưa hiểu, hãy thử lần nữa đi.”

Một lần nữa thằng bé mù lại sờ con hạc từ mỏ, cổ, thân, đến đuôi, “À, bây giờ tao hiểu rồi. Nó cong quẹo. Chè sữa là cong quẹo.”

Thằng bé mù không thể hiểu được, vì nó không có khả năng để thể nghiệm trắng là gì.

Cũng vậy, nếu bạn không có khả năng thể nghiệm sự thật đúng như thật, thì thực tế luôn luôn sẽ là cong quẹo đối với bạn.

Chương 7. Rèn luyện trí tuệ

Cả giới (sila) và định (samadhi) đều không phải là nét đặc thù trong giáo huấn của Đức Phật. Cả hai đã được biết đến và được tu tập từ trước khi Ngài giác ngộ. Thực ra, trên con đường đi tìm giải thoát, Ngài đã được dạy về samadhi do hai bậc thầy mà Ngài theo học. Những lời chỉ dẫn của Ngài về phương pháp này không khác gì của những bậc thầy các tôn giáo truyền thống. Tất cả mọi tôn giáo đều nhấn mạnh vào sự cần thiết của hành vi đạo đức, và họ còn cho thấy những trạng thái sung sướng, ngây ngất, hoặc là đạt được bằng sự cầu nguyện, hoặc thực hành những nghi thức tôn giáo, hoặc bằng nhịn ăn, khổ hạnh, hay bằng các phương pháp thiền khác nhau. Mục đích của những cách thực hành này chỉ đơn thuần là để đạt được một trạng thái nhập định sâu. Đây là những trải nghiệm "cực lạc" của những sự huyền bí tín ngưỡng.

Trạng thái định này, tuy chưa đạt tới mức xuất thần, nhưng cũng rất hữu ích. Nó làm cho tâm yên tĩnh bằng cách đánh lạc sự chú tâm khỏi tình trạng mà ta sẽ phản ứng bằng thèm muốn và chán ghét. Một hình thức thô sơ của samadhi là đếm chầm chậm từ một đến mười để tránh cơn giận bùng nổ. Những hình thức khác có lẽ còn rõ rệt hơn, như lặp đi lặp lại một chữ, hay một câu chú, hay chú tâm vào đối tượng của mắt. Tất cả mọi cách đều rất hữu hiệu: Khi sự chú tâm chuyển sang một đối tượng khác, tâm có vẻ trở nên bình tĩnh và bình an.

Tuy nhiên, sự bình tĩnh đạt được bằng cách này không phải là sự giải thoát thực sự. Chắc chắn sự thực hành định đem lại những kết quả tốt đẹp, nhưng nó chỉ tốt ở tầng lớp ý thức của tâm mà thôi. Gần hai mươi lăm thế kỷ trước khi

có sự khám phá của khoa tâm lý học hiện đại, Đức Phật đã nhận thức được sự hiện hữu của tâm vô thức mà Ngài gọi là *anusaya*. Ngài thấy rằng đánh lạc hướng sự chú tâm là một cách đối phó hữu hiệu với thèm muốn và chán ghét ở mức độ ý thức, nhưng thực sự không loại hẳn được chúng. Trái lại chúng bị đẩy sâu vào vô thức, nơi chúng ngủ yên, nhưng vẫn nguy hiểm như bao giờ. Ở bề mặt của tâm, có thể có một lớp bình yên và hòa hợp, nhưng ở dưới sâu là một hỏa diệm sơn đang ngủ yên, chứa đầy những bất tịnh bị dồn nén, không sớm hay muộn cũng sẽ bùng nổ dữ dội. Đức Phật nói:

"Nếu một cây bị gãy đổ, nhưng rễ vẫn mọc vững trong đất, không bị đụng chạm thì mầm non vẫn mọc lên.

"Nếu gốc rễ của thói quen cố hữu của thèm muốn và chán ghét chưa được bứng nhổ, thì khổ đau vẫn không ngừng tái diễn."[1]

Chừng nào các điều kiện (nghiệp) còn ở trong vô thức, thì những mầm mống khổ đau chỉ chờ cơ hội là lập tức trồi lên, tạo ra khổ. Vì lý do này, ngay sau khi đạt được trạng thái cao nhất có thể đạt được do định, vị Bồ Tát sắp thành Phật vẫn không hài lòng rằng Ngài đã được giải thoát. Ngài quyết định phải tiếp tục tìm kiếm con đường thoát khỏi khổ đau và đưa tới hạnh phúc.

Ngài thấy có hai sự lựa chọn. Con đường thứ nhất là tự mình buông thả, tìm kiếm để thỏa mãn mọi dục vọng không một chút kiềm chế. Đây là con đường thế tục mà hầu hết mọi người đều theo dù họ có ý thức được hay không. Nhưng Ngài đã thấy rõ con đường này không thể dẫn đến

---

[1] D.16, Maha-Parinibbana Suttana. Bài thơ do Sakka, vua của các vị thần đọc, sau khi Đức Phật nhập diệt. Bài thơ này có thấy ở những nơi khác, và có thay đổi đi chút ít. Thí dụ như xem : S.I.ii.1, Nandana Sutta, cũng thấy trong S.IX.6, Anuruddha Sutta.

hạnh phúc. Trên thế gian này, không ai có thể lúc nào cũng muốn gì được nấy, mọi sự xảy ra theo ý mình, không gặp những điều bất như ý. Những người theo con đường này đương nhiên bị khổ khi không đạt được những gì họ mong muốn; có nghĩa là họ khổ vì thất vọng và bất như ý. Nhưng họ khổ không kém khi đạt được điều mong ước: họ khổ vì sợ điều đạt được sẽ mất đi, và những lúc sung sướng cũng sẽ không được lâu dài, và sự thật là vậy. Khi tìm kiếm, khi đạt được, và khi mất mát điều mong ước, những người ấy sẽ luôn luôn bị dao động. Ngài đã từng trải qua những kinh nghiệm đó trước khi Ngài từ bỏ cuộc sống trần tục để trở thành một người tu hành. Vì vậy Ngài đã biết con đường đó không thể là con đường dẫn tới bình an.

Con đường thứ hai là con đường tự kiềm chế, cố tình tránh thỏa mãn mọi mong muốn. Ở Ấn Độ 2.500 năm về trước, con đường tự chối từ đã đi đến độ cực đoan, tránh hết mọi kinh nghiệm khoan khoái, và còn tự hành hạ bằng những kinh nghiệm khó chịu.

Lý do giải thích sự tự trừng phạt là nó sẽ chữa được thói quen của thèm muốn và chán ghét, và nhờ vậy thanh lọc được tâm. Sự thực hành khổ hạnh là một hiện tượng tôn giáo có khắp thế giới. vị Bồ Tát sắp thành Phật đã theo con đường này trong những năm Ngài sống đời tu sĩ không nhà. Ngài đã thử nhiều lối tu khổ hạnh đến độ thân Ngài chỉ còn da bọc xương, nhưng Ngài vẫn không thấy mình được giải thoát. Hành hạ thể xác không thanh lọc được tâm.

Tự kiềm chế không cần phải thực hành đến mức thái quá. Tuy nhiên chúng ta có thể áp dụng một cách vừa phải bằng cách tránh những thèm muốn đưa tới những hành động bất thiện. Sự tự chế này tốt hơn là sự phóng túng, vì ít nhất chúng ta cũng tránh được những hành động vô luân. Nhưng nếu ta đè nén để tự kiềm chế thì tinh thần ta

sẽ căng thẳng đến độ nguy hiểm. Tất cả những dục vọng bị đè nén sẽ tích tụ như nước lũ sau bờ đê của sự tự chối bỏ. Một ngày nào đó đê sẽ vỡ và tạo ra một trận lụt khốc liệt.

Chừng nào điều kiện (nghiệp) còn tồn tại trong tâm thì chúng ta không thể hết khổ, hay được bình an. Cho dù giới luật (sila) là hữu ích nhưng lý trí không thể duy trì nó được. Phát triển samadhi có thể giúp được phần nào, nhưng nó không tác động ở mức độ thâm sâu của tâm, nơi cội nguồn của mọi vấn đề, gốc rễ của những bất tịnh. Chừng nào những gốc rễ đó còn vùi sâu trong vô thức, thì chúng ta không thể có hạnh phúc chân thật và vĩnh cửu, không có sự giải thoát.

Nhưng nếu những gốc rễ của điều kiện (nghiệp) bị loại trừ khỏi tâm, thì mối nguy hiểm của sự buông thả trong những hành động bất thiện không còn nữa, và cũng không cần thiết phải tự đè nén, vì động lực để thực hành những hành vi bất thiện sẽ mất đi. Chúng ta có thể sống một cuộc đời bình an vì tâm ta không còn căng thẳng do sự tìm kiếm hay chối bỏ.

Để bứng nhổ những gốc rễ đó, chúng ta cần một phương pháp để có thể thâm nhập vào tầng lớp sâu thẳm của tâm để đối phó với những bất tịnh nơi chúng phát sinh. Phương pháp này Đức Phật đã tìm ra: rèn luyện trí tuệ, hay là paññā đã đưa Ngài đến giác ngộ. Phương pháp này còn được gọi là vipassanā-bhāvanā, sự phát triển tuệ giác vào bản tánh của chúng ta, nhờ đó ta có thể nhận biết và loại trừ nguyên nhân của khổ đau. Đây là những gì Đức Phật đã tìm ra, đã thực hành cho sự giải thoát của ngài, và đã dạy cho người khác suốt cuộc đời Ngài. Đây là yếu tố duy nhất trong giáo huấn của Ngài mà Ngài cho là quan trọng nhất. Ngài thường nhắc đi nhắc lại:

"Định sẽ có kết quả và ích lợi nếu nó được giới hỗ trợ. Trí tuệ sẽ có kết quả và ích lợi nếu nó được định hỗ trợ. Tâm sẽ sạch hết bất tịnh nếu được trí tuệ hỗ trợ."[1]

Tự thân các phần giới (sila) và định (samadhi) tuy rất có giá trị, nhưng mục đích chính của chúng là dẫn tới tuệ. Chỉ có phát triển trí tuệ (panna) chúng ta mới thật sự tìm thấy trung đạo giữa hai cực đoan buông thả và đè nén. Giữ giới, chúng ta tránh được những hành động gây nên những hình thức thô thiển nhất của tâm dao động. Bằng cách định tâm, chúng ta làm tâm an tĩnh thêm, đồng thời uốn nắn nó thành một công cụ hữu hiệu trong công việc tự khảo sát. Nhưng chỉ nhờ phát triển trí tuệ chúng ta mới có thể xuyên thấu vào sự thật nội tâm và giải thoát ta khỏi vô minh và bám chấp.

Hai phần của Bát Thánh Đạo thuộc về sự luyện tập trí tuệ là suy nghĩ chân chánh (chánh tư tuy) và hiểu biết chân chánh (chánh kiến).

Suy nghĩ chân chánh (chánh tư duy)

Truớc khi bắt đầu vipassanā-bhāvanā, tất cả những ý nghĩ không nhất thiết phải ngưng lại trong khi hành thiền. Những tư tưởng vẫn có thể còn tồn tại, nhưng nếu sự ý thức được duy trì từ khoảnh khắc này sang khoảnh khắc khác thì cũng đủ để chúng ta bắt đầu.

Ý nghĩ tuy có thể vẫn còn, nhưng tính chất của lối suy nghĩ đã thay đổi. Chán ghét và thèm muốn đã được lắng dịu nhờ vào sự ý thức về hơi thở. Tâm đã trở nên yên tĩnh, ít nhất là ở mức độ ý thức, và bắt đầu nghĩ về Dhamma, về con đường thoát khỏi khổ đau. Những khó khăn nảy sinh

[1] D. 16, Mahā-Parinibbāna Suttanta

khi ta bắt đầu ý thức về hơi thở bây giờ đã qua đi, hay ít nhất cũng đã bị chế ngự một phần nào. Chúng ta sửa soạn cho bước kế tiếp là sự hiểu biết chân chánh.

Sự hiểu biết chân chánh (Chánh kiến)

Sự hiểu biết chân chánh mới thực sự là trí tuệ. Nghĩ về sự thật không đủ. Chúng ta phải tự mình chứng nghiệm sự thật, chúng ta phải nhìn sự việc như chúng thực sự là, chứ không phải trông có vẻ như vậy. Sự thật hiển nhiên là một thực tế, tuy nhiên ta cần phải vào sâu bên trong để thể nghiệm thực tế tối hậu của chúng ta và diệt trừ khổ đau.

Có ba loại trí tuệ: trí tuệ thụ nhận (suta-mayā paññā), trí tuệ do lý trí (cintā-mayā paññā), và trí tuệ chứng tri (bhāvanā-mayā paññā).

Nghĩa đen của suta-mayā paññā là "trí tuệ nghe được" - trí tuệ do học ở người khác mà có, thí dụ như bằng cách đọc sách, hay nghe giảng Pháp. Đây là trí tuệ của người khác mà ta quyết định nhận nó làm của mình. Sự chấp nhận này có thể là do vô minh. Thí dụ người ta lớn lên trong một cộng đồng với một lý tưởng, một hệ thống tín ngưỡng, hay tôn giáo nào đó, và có thể chấp nhận mà không hề thắc mắc về chúng. Sự chấp nhận có thể do lòng tham. Những người lãnh đạo của cộng đồng có thể nói rằng, nếu chấp nhận lý tưởng đã có sẵn, một tín ngưỡng cổ truyền, sẽ bảo đảm một tương lai tốt đẹp. Có lẽ họ đã nói rằng tất cả những người nào tin tưởng sẽ được lên thiên đàng sau khi chết. Lẽ dĩ nhiên cái hạnh phúc có được ở thiên đàng thì quá hấp dẫn, nên mọi người đã chẳng ngại ngùng gì mà không chấp nhận. Người ta chấp nhận cũng có thể vì sợ hãi. Các nhà lãnh đạo có thể thấy dân chúng có nghi vấn về ý thức hệ của cộng đồng, nên họ đã cảnh cáo dân chúng

phải tuân theo những điều tin tưởng chung của cộng đồng, đe dọa là nếu không tuân theo họ sẽ bị trừng phạt một cách khủng khiếp trong tương lai, và có lẽ đã tuyên bố, những kẻ không tin tưởng sẽ phải xuống địa ngục sau khi chết. Dĩ nhiên, dân chúng không muốn xuống địa ngục, nên họ đành gạt qua một bên những mối nghi ngờ và chấp nhận những tín điều của cộng đồng.

Trí tuệ thụ nhận, dù là chấp nhận do lòng tin mù quáng, do thèm muốn, hay do sợ hãi đều không phải là trí tuệ của chính mình, không phải do chính mình thể nghiệm, mà là một thứ trí tuệ vay mượn.

Loại trí tuệ thứ hai là sự hiểu biết trí thức (lý trí). Sau khi học hay nghe một giáo lý, ta xem xét và khảo sát xem nó có hợp lý, ích lợi, hay thực tiễn không. Nếu ta thấy thỏa mãn ở mức độ trí thức, thì ta chấp nhận nó là thật. Tuy nhiên đây không phải là tuệ giác, tuệ chứng của chính mình, mà chỉ là một thứ trí tuệ do lý trí.

Loại thứ ba là loại trí tuệ do chính ta thể nghiệm, do sự chứng nghiệm cá nhân. Đây là loại trí tuệ mà ta sẽ sống với, trí tuệ thật sự sẽ mang đến sự thay đổi trong đời ta bằng sự thay đổi bản tánh của tâm.

Trong thế giới vật chất, tuệ chứng có thể không luôn luôn cần thiết hay thích hợp. Chỉ cần chấp nhận lời của người khác cho biết lửa là nguy hiểm, hay xác nhận sự kiện bằng suy luận. Chỉ có điên rồ mới nhất định lao mình vào lửa, rồi mới chấp nhận nó làm phỏng. Tuy nhiên, trong Dhamma, trí tuệ do trải nghiệm là thiết yếu, vì có như vậy chúng ta mới thoát khỏi điều kiện (nghiệp).

Trí tuệ có được nhờ nghe từ người khác và trí tuệ nhờ sự nghiên cứu trí thức sẽ có ích lợi nếu chúng gây hứng khởi và hướng dẫn chúng ta tiến tới loại trí tuệ thứ ba, trí tuệ thực chứng. Nhưng nếu chúng ta đơn giản chấp nhận

trí tuệ thụ nhận mà không hề có nghi vấn, thì nó sẽ trở thành một sự ràng buộc, một chướng ngại của sự đạt đến tuệ chứng. Cũng vậy, nếu chúng ta chỉ suy tưởng về sự thật, xem xét và hiểu nó một cách trí thức, nhưng không có một cố gắng nào để thể nghiệm nó trực tiếp thì sự hiểu biết tri thức sẽ trở thành sự trói buộc thay vì giúp ta trong sự giải thoát.

Mỗi người chúng ta phải trực tiếp chứng nghiệm sự thật bằng cách thực hành bhāvanā; chỉ có kinh nghiệm sống này mới giải thoát được tâm. Trải nghiệm sự thật của người khác không thể giải thoát được ta. Ngay cả sự giác ngộ của Đức Phật cũng chỉ có thể giải thoát cho một người, đó là Sidhattha Gotama. Sự chứng ngộ của một người có thể gợi hứng cho người khác, hướng dẫn người khác đi theo, nhưng rút cuộc mỗi người chúng ta phải tự mình làm lấy. Đức Phật nói:

Quý vị phải tự mình tu tập;
những người đã tới đích chỉ có thể chỉ đường mà thôi.[1]

Sự thật có thể được sống, được chứng nghiệm trực tiếp chỉ trong chính ta mà thôi. Bất cứ cái gì bên ngoài thì luôn luôn xa vời chúng ta. Chỉ trong bản thân, chúng ta mới có thể chứng nghiệm trực tiếp và sống động về sự thật.

Trong ba loại trí tuệ, hai loại đầu không phải đặc biệt riêng trong giáo huấn của Đức Phật. Cả hai đều đã hiện hữu ở Ấn Độ trước Ngài, và ngay cả trong thời Ngài, đã có người tự nhận giảng dạy những gì Phật dạy. Sự đóng góp độc đáo của Đức Phật cho thế giới là con đường tự mỗi cá nhân chứng nghiệm sự thật và nhờ đó phát triển bhāvanā-mayā paññā (tuệ giác). Cách đạt được sự trực nghiệm sự thật này là kỹ thuật vipassanā-bhāvanā.

---

[1] Dhammapada. XX. 4 (276).

Vipassanā-bhāvanā

Vipassana thường được mô tả như một tia chớp của tuệ giác, một sự trực giác đột nhiên được sự thật. Sự mô tả đúng, nhưng thật ra có một phương pháp tuần tự mà những người hành thiền có thể dùng để tiến tới giai đoạn đạt được trực giác đó. Phương pháp đó là Vipassanā-bhāvanā, sự phát triển tuệ giác, thường gọi là thiền *Vipassana*.

Passana có nghĩa là "nhìn", cái nhìn thông thường với đôi mắt mở. *Vipassana* có nghĩa là một kiểu nhìn đặc biệt: quan sát sự thật chính trong bản thân. Để đạt được điều này, ta lấy cảm giác trên cơ thể của mình làm đối tượng. Kỹ thuật là sự quan sát một cách hệ thống và khách quan các cảm giác trong bản thân. Sự quan sát này sẽ phô bày toàn thể thực tại của thân và tâm.

Tại sao lại dùng cảm giác? Thứ nhất, vì nhờ cảm giác mà chúng ta thể nghiệm trực tiếp thực tế. Một sự vật không hiện hữu đối với ta nếu nó không xúc chạm với năm giác quan hay với tâm. Đó là những cửa ngõ mà qua đó, chúng ta giao tiếp với thế giới bên ngoài, là căn bản của mọi kinh nghiệm. Khi nào một cái gì xúc chạm với sáu giác quan, thì cảm giác nảy sinh. Đức Phật mô tả tiến trình đó như sau:

"Nếu một người lấy hai cái que cọ sát vào nhau, vì sự cọ sát tạo ra sức nóng nên phát ra tia lửa. Cũng vậy, kết quả của sự tiếp xúc là thích thú, thì một cảm giác dễ chịu nảy sinh, nếu là khó chịu, thì một cảm giác khó chịu nảy sinh; nếu là trung tính, thì một cảm giác trung tính nảy sinh."[1]

Sự tiếp xúc giữa tâm hay thân với một đối tượng tạo ra cảm giác. Như vậy, cảm giác là mối liên lạc qua đó chúng ta kinh nghiệm thế giới với tất cả các hiện tượng, thân và

[1] S. XII. vii. 62 (2), Dutiya Assutavā Sutta; cũng xem S. XXXVI (II). i. 10, Phassa Mūlaka Sutta

tâm. Để phát triển trí tuệ thực chứng, chúng ta phải ý thức được những gì ta thực sự trải nghiệm; tức là ta phải phát triển ý thức về cảm giác.

Hơn nữa, cảm giác liên quan mật thiết với tâm, và cũng như hơi thở, chúng phản ánh trạng thái hiện tại của tâm. Khi những sản phẩm của tâm - tư tưởng, ý nghĩ, tưởng tượng, cảm xúc, ký ức, hy vọng, sợ hãi - tiếp xúc với tâm, cảm giác nảy sinh. Mỗi ý nghĩ, mỗi cảm xúc, mỗi ý định đều có một cảm giác tương ứng kèm theo trong cơ thể. Bởi vậy khi quan sát cảm giác là ta đã gián tiếp quan sát tâm.

Tìm hiểu sự thật ở mức độ thâm sâu không thể thiếu cảm giác. Bất cứ những gì ta gặp trong đời đều tạo nên một cảm giác trong cơ thể. Cảm giác là chỗ giao lộ nơi tâm và thân gặp nhau. Mặc dầu bản chất của cảm giác thuộc về thể xác, nhưng nó cũng là một trong bốn tiến trình của tâm. (Xem Chương 2) Cảm giác nảy sinh trong cơ thể và được tâm nhận biết. Cảm giác không thể có trong xác chết hay trong những vật vô tri giác, vì không có sự hiện diện của tâm. Nếu chúng ta không biết đến kinh nghiệm này, thì sự khảo sát của chúng ta về thực tại vẫn chưa hoàn chỉnh và chỉ dừng ở bề mặt. Cũng giống như nhổ cỏ trong vườn, chúng ta phải biết có những rễ ẩn sâu, và phận sự trọng yếu của nó. Tương tự như thế, ta phải ý thức được những cảm giác thường là ẩn giấu khiến ta không biết đến, nếu ta muốn hiểu bản tánh của mình và ứng phó thích hợp với nó.

Cảm giác phát sinh bất cứ lúc nào ở mọi nơi trong cơ thể. Mỗi sự tiếp xúc về thể xác hay tinh thần đều tạo ra một cảm giác. Mỗi phản ứng sinh hóa đều sinh ra cảm giác. Trong cuộc sống hằng ngày, tâm thức thiếu sự tập trung cần thiết để ý thức được tất cả, trừ những cảm giác mạnh nhất. Nhưng một khi tâm được bén nhạy do thực

hành ānāpāna-sati (ý thức về hơi thở) và do đó phát triển khả năng ý thức, chúng ta có thể trải nghiệm thực tế của những cảm giác bên trong.

Trong sự thực hành ý thức về hơi thở, chúng ta quan sát hơi thở tự nhiên chứ không kiểm soát hay điều khiển nó. Cũng vậy, khi thực hành vipassanā-bhāvanā (thiền *Vipassana*), chúng ta chỉ quan sát cảm giác của thân. Chúng ta di chuyển sự chú ý một cách có hệ thống khắp cơ thể, từ đầu đến chân và từ chân lên đầu, từ tay này sang tay kia, từ chân này sang chân kia, và trong khi làm như vậy, chúng ta không tìm kiếm một cảm giác đặc biệt nào, hay tránh né một loại cảm giác nào. Chúng ta chỉ quan sát một cách khách quan, ý thức về những cảm giác tự thể hiện trong toàn thân. Cảm giác có thể là nóng, lạnh, nặng nề, nhẹ nhàng, ngứa ngáy, dao động, co thắt, giãn nở, đè ép, đau đớn, tê tê, rung động... hay bất cứ gì khác. Hành giả không tìm kiếm một cảm giác khác thường nào, mà chỉ quan sát những cảm giác bình thường của cơ thể khi chúng nảy sinh một cách tự nhiên. Chúng ta cũng không cố gắng tìm hiểu nguyên nhân của cảm giác. Cảm giác có thể sinh ra do thời tiết, do tư thế ngồi, do những bệnh cũ hay đau yếu trong cơ thể, hay do thức ăn đã ăn. Nguyên nhân không quan trọng và ta không cần quan tâm đến. Điều quan trọng là ta ý thức về cảm giác xảy ra vào lúc này, tại phần cơ thể mà ta đang chú tâm tới.

Khi mới bắt đầu thực hành, chúng ta có thể chỉ nhận thấy cảm giác ở một vài phần trong cơ thể mà không thấy ở những phần khác. Khả năng ý thức của chúng ta chưa hoàn toàn phát triển nên ta chỉ thấy những cảm giác mạnh mà không ý thức được những cảm giác vi tế. Tuy nhiên, chúng ta cứ tiếp tục chú ý đến từng phần của cơ thể một cách có hệ thống, không để sự chú ý bị lôi kéo bởi những cảm giác nổi bật. Khi tập định tâm, chúng ta phát triển khả năng

chú tâm vào một đối tượng chọn lựa. Bây giờ dùng khả năng đó di chuyển sự ý thức đến tất cả mọi phần của cơ thể theo một thứ tự tiệm tiến, không nhảy qua những phần cảm giác không được rõ ràng để đến những phần mà cảm giác rõ rệt hơn, cũng không ngừng lâu ở vài cảm giác, hay tránh né những cảm giác khác. Như vậy chúng ta có thể dần dần đạt tới mức độ có thể kinh nghiệm cảm giác trên mọi phần của cơ thể.

Khi chúng ta bắt đầu tập ý thức về hơi thở, hơi thở thường nặng nề và không đều. Rồi nó dần dần lắng dịu và trở nên càng lúc càng nhẹ nhàng hơn, mảnh mai hơn, vi tế hơn. Cũng vậy, khi mới bắt đầu thực hành vipassanā-bhāvanā (thiền Vipassna), chúng ta thường kinh nghiệm những cảm giác thô thiển, mãnh liệt, khó chịu, và hình như kéo dài rất lâu. Đồng thời, những cảm xúc mạnh, những tư tưởng đã quên từ lâu và những ký ức có thể nổi lên mang theo những bực dọc về tinh thần hay thể xác, ngay cả đau đớn nữa. Những chướng ngại về thèm muốn, chán ghét, lười biếng, dao động và nghi ngờ làm trở ngại bước tiến của chúng ta trong khi tập ý thức về hơi thở, nay lại xuất hiện và gia tăng sức mạnh khiến chúng ta không thể nào duy trì được ý thức về cảm giác. Đối diện với tình trạng này, chúng ta không có cách nào hơn là trở lại với sự ý thức về hơi thở để một lần nữa làm cho tâm được an tĩnh và sắc bén trở lại.

Một cách kiên nhẫn, không hề cảm thấy thất bại, người hành thiền chúng ta nỗ lực để tái lập sự chú tâm, hiểu rõ rằng tất cả những sự khó khăn này thật ra là kết quả của sự thành công ban đầu. Vài điều kiện (nghiệp) chôn sâu nay bị lay động và bắt đầu xuất hiện ở tầng lớp ý thức. Dần dần với sự cố gắng liên tục nhưng không căng thẳng, tâm ta lấy lại được sự yên tĩnh và tập trung. Những tư tưởng và cảm xúc mạnh qua đi, và chúng ta có thể trở lại với sự

ý thức về cảm giác. Với sự tập luyện liên tục, những cảm giác mạnh có khuynh hướng tan rã thành những cảm giác đồng đều hơn và vi tế hơn, và cuối cùng chỉ còn là những rung động, nảy sinh và diệt đi rất nhanh.

Những cảm giác dù là dễ chịu hay khó chịu, mạnh mẽ hay tinh tế, đồng đều hay khác nhau đều không liên quan đến việc hành thiền. Công việc của chúng ta là chỉ quan sát một cách khách quan. Mặc cho những bực dọc của những cảm giác khó chịu, hay những lôi cuốn của những cảm giác dễ chịu, ta vẫn tiếp tục tập luyện, không được xao lãng hay dính mắc vào bất cứ một cảm giác nào; công việc của chúng ta chỉ là quan sát bản thân hoàn toàn khách quan như một nhà khoa học quan sát trong phòng thí nghiệm.

Vô thường, vô ngã và khổ

Khi chúng ta bền chí hành thiền thì chúng ta nhận ra một điều căn bản: cảm giác của chúng ta luôn luôn thay đổi. Mỗi khoảnh khắc, trong mọi phần của cơ thể, một cảm giác nảy sinh, và mỗi cảm giác là một dấu hiệu của sự thay đổi. Mỗi khoảnh khắc, sự thay đổi xảy ra trong mọi phần của cơ thể, qua những phản ứng điện từ và sinh hóa. Mỗi khoảnh khắc, những tiến trình tâm lý thay đổi thậm chí còn nhanh hơn nữa và thể hiện trong những thay đổi của cơ thể.

Đây là thực tại của tâm và thân: thay đổi và vô thường - anicca. Từng khoảnh khắc những hạt hạ nguyên tử cấu tạo ra cơ thể đều sinh và diệt. Mỗi khoảnh khắc, những hoạt động của tâm theo nhau sinh và diệt liên tiếp. Tất cả mọi thứ, từ tâm đến thân trong chúng ta đều thay đổi từng giây, từng phút chẳng khác gì thế giới bên ngoài. Trước kia, chúng ta có thể biết điều này là đúng, chúng ta có thể hiểu bằng tri thức. Nhưng giờ đây, do thực tập vipassanā-bhāvanā,

chúng ta trực tiếp chứng nghiệm thực tế vô thường ngay trong phạm vi cơ thể. Kinh nghiệm trực tiếp về cảm giác liên tục thay đổi này chứng tỏ cho ta thấy bản tánh vô thường của chúng ta.

Mỗi vi tử của cơ thể, mỗi tiến trình của tâm đều ở trạng thái biến chuyển liên tục. Không một cái gì có thể tồn tại quá một khoảnh khắc, không một cái gì chắc chắn để ta có thể bám víu vào, không một cái gì ta có thể gọi là "cái tôi" hay "cái của tôi". "Cái tôi" này thật ra chỉ là sự kết hợp của những tiến trình luôn luôn thay đổi.

Như vậy hành giả được hiểu thêm một thực tế căn bản khác: anattā (vô ngã) - Không có "cái tôi" thật sự, không có cái ngã trường tồn, cái tự ngã. Cái tự ngã mà chúng ta tận tụy với nó chỉ là một ảo tưởng tạo nên bởi sự kết hợp của các tiến trình tâm và thân, những tiến trình biến chuyển không ngừng. Khảo sát đến phần thâm sâu nhất của thân và tâm, ta thấy rằng không có một phần cốt lõi, trọng tâm nào có thể bất biến, độc lập khỏi những tiến trình, không có gì thoát khỏi luật vô thường. Chỉ có một hiện tượng vô ngã, biến chuyển ngoài sự kiểm soát của ta.

Rồi một thực tế khác trở nên rõ ràng. Bất cứ cố gắng nào để bám víu vào một cái gì, và nói rằng "Đây là tôi, đây là của tôi", đều đưa tới đau khổ không thể tránh được, vì sớm hay muộn cái mà ta bám víu vào, hay "cái tôi" này rồi cũng mất đi. Bám víu vào cái gì là vô thường, nhất thời, hư ảo, hay ngoài vòng kiểm soát của chúng ta là khổ, *dukkha*. Chúng ta hiểu tất cả những điều này không phải vì ai bảo chúng ta như thế, mà vì chúng ta đã thể nghiệm ngay trong bản thân, do sự quan sát các cảm giác trong cơ thể ta.

Bình tâm

Vậy làm sao để chúng ta được hạnh phúc? Làm sao chúng ta sống mà không bị khổ? Chỉ cần quan sát mà không có phản ứng: thay vì cố gắng giữ một kinh nghiệm này và tránh né một kinh nghiệm khác, kéo thứ này lại gần, đẩy thứ kia ra xa, chúng ta chỉ khách quan quan sát mỗi hiện tượng với sự bình tâm, với một tâm quân bình.

Điều này nghe có vẻ đơn giản, nhưng chúng ta phải làm sao khi chúng ta định ngồi thiền một giờ mà chỉ mới ngồi được mười phút thì đầu gối đã đau? Chúng ta lập tức bắt đầu ghét cái đau, muốn hết đau. Nhưng cái đau đâu có hết; và ta càng ghét thì nó càng đau hơn. Cái đau thể xác trở thành cái đau tinh thần, tạo nên một nỗi khổ lớn lao.

Nếu chúng ta có thể học cách quan sát cái đau thể xác dù chỉ trong chốc lát, nếu chúng ta có thể tạm thời thoát khỏi cái ảo tưởng đây là cái đau của ta, là chúng ta thấy đau, nếu chúng ta khách quan quan sát cảm giác như một vị y sĩ khám xét cái đau của bệnh nhân, thì chúng ta sẽ thấy cái đau tự nó biến đổi. Nó không tồn tại mãi mãi. Nó thay đổi từng khoảnh khắc, mất đi, trở lại, rồi lại thay đổi.

Khi chúng ta hiểu được điều này bằng kinh nghiệm bản thân, chúng ta thấy rằng cái đau không thể nào áp đảo hay khống chế chúng ta nữa. Có thể cái đau sẽ mất đi một cách nhanh chóng, hay có thể không, nhưng cũng chẳng quan trọng. Chúng ta không còn khổ vì đau nữa vì chúng ta đã có thể quan sát nó mà không dính mắc.

Con đường giải thoát

Bằng cách phát triển ý thức và sự bình tâm, chúng ta có thể thoát khổ. Khổ đau bắt đầu từ vô minh về thực tại của chính mình. Trong sự tối tăm của vô minh, tâm phản

ứng với mọi cảm giác bằng thích, không thích, thèm muốn và chán ghét. Mọi phản ứng như vậy tạo ra khổ đau ngay bây giờ, và bắt đầu một chuỗi biến cố gây khổ đau trong tương lai.

Làm sao có thể bẻ gãy chuỗi nhân quả này? Bằng cách nào đó, do hành xử vô minh trong quá khứ mà sự sống đã khởi đầu, dòng luân lưu của tâm và thân khởi đầu. Như vậy, chúng ta phải tự tử sao? Dĩ nhiên là không, làm như vậy chẳng giải quyết được vấn đề. Khi ta tự tử, tâm ta đầy đau khổ, sân hận. Cái gì xảy ra sau đó cũng sẽ đầy đau khổ. Một hành động như vậy không thể đưa tới hạnh phúc.

Sự sống đã bắt đầu và ta không thể trốn tránh nó được. Vậy ta phải hủy hoại sáu giác quan sao? Ta có thể móc mắt, cắt lưỡi, hủy hoại tai, mũi, nhưng làm sao ta có thể hủy hoại thân? Như vậy lại là tự tử, cũng vô ích thôi.

Vậy ta phải hủy hoại những đối tượng của sáu giác quan như âm thanh, cảnh tượng v.v...? Điều này cũng không thể được. Vũ trụ có hằng hà sa số đối tượng, chúng ta không bao giờ có thể hủy diệt hết được. Một khi giác quan hiện hữu, chúng ta không thể ngăn chúng tiếp xúc với những đối tượng tương ứng. Và ngay khi có sự tiếp xúc thì nhất định phải có cảm giác.

Nhưng đây chính là điểm mà vòng chuỗi [duyên sinh] có thể bị cắt đứt. Mắt xích chủ yếu nằm ở cảm giác. Mỗi cảm giác đều làm khởi sinh sự thích hay không thích. Những phản ứng nhất thời, không ý thức của thích hoặc không thích lập tức được gia tăng thành sự thèm muốn, chán ghét, bám chấp, tạo ra đau khổ ở hiện tại và tương lai. Điều này trở thành một thói quen mù quáng mà ta cứ tiếp tục lặp lại một cách máy móc.

Tuy vậy, nhờ thực hành vipassanā-bhāvanā mà chúng ta

phát triển ý thức về mỗi cảm giác. Và chúng ta phát triển sự bình tâm: chúng ta không phản ứng. Chúng ta quan sát cảm giác một cách vô tư, không thích hay ghét bỏ, không thèm muốn, không chán ghét, không bám chấp. Mỗi cảm giác thay vì gây ra những phản ứng mới, thì bây giờ không tạo ra gì ngoài trí tuệ, *paññā*, tuệ giác: "Đây là vô thường, phải thay đổi, khởi sinh để rồi diệt mất."

Chuỗi [duyên sinh] đã bị cắt đứt, đau khổ đã bị chặn đứng. Không có phản ứng mới của thèm muốn, chán ghét và vì vậy không có nguyên nhân để gây ra khổ đau. Nguyên nhân của khổ là nghiệp (kamma), hành vi của ý, là phản ứng mù quáng của thèm muốn, chán ghét, *saṅkhāra* (tạo nghiệp). Khi ý thức về cảm giác, nhưng vẫn duy trì được sự bình tâm, thì sẽ không có phản ứng (tạo nghiệp), không có nguyên nhân sẽ gây ra khổ. Chúng ta đã ngừng gây khổ cho chính mình.

Đức Phật nói:

Tất cả saṅkhāra đều vô thường.
Khi nhận thức điều này bằng tuệ giác.
thì ta không còn khổ,
đây là con đường thanh lọc.[1]

Ở đây danh từ *saṅkhāra* có một nghĩa rất rộng. Một phản ứng mù quáng của tâm gọi là *saṅkhāra* (tạo nghiệp), nhưng kết quả của hành động đó cũng là *saṅkhāra* (hành nghiệp); nhân nào quả đó. Tất cả những gì ta gặp ở đời, cuối cùng đều là kết quả những hành động của tâm. Bởi vậy, trong nghĩa rộng rãi nhất, thì *saṅkhāra* có nghĩa là bất cứ cái gì ở trong thế gian có điều kiện này, bất cứ cái gì được cấu tạo, được tạo thành. Do đó, *"Mọi thứ được tạo ra đều vô thường"*, dù là tinh thần hay vật chất, mọi thứ ở trong vũ

[1] Dhammapada, XX. 5 (277).

trụ này. Khi chúng ta quan sát sự thật này bằng tuệ chứng do thực hành vipassanā-bhāvanā mà có, thì đau khổ biến mất vì chúng ta đã tránh khỏi nguyên nhân tạo ra khổ, nghĩa là chúng ta đã dứt bỏ tập quán thèm muốn, chán ghét. Đây là con đường giải thoát.

Toàn thể nỗ lực là học cách không phản ứng, học cách để không tạo nên những *saṅkhāra* (hành nghiệp) mới. Khi một cảm giác xuất hiện, thích hay không thích bắt đầu. Trong khoảnh khắc chớp nhoáng này, nếu chúng ta không ý thức được, nó sẽ lặp đi lặp lại, gia tăng cường độ đến mức thèm muốn, chán ghét, trở nên một cảm xúc mạnh hơn, và cuối cùng là chế ngự tâm ý thức. Chúng ta bị kẹt trong cảm xúc, và tất cả những sự suy xét tốt đẹp của ta bị gạt sang một bên. Kết quả là ta thấy mình có những hành vi bất thiện bằng việc làm và lời nói, hại mình và hại người. Chúng ta tạo khổ đau cho bản thân, đau khổ bây giờ và tương lai, chỉ vì một khoảnh khắc phản ứng mù quáng.

Nhưng nếu chúng ta ý thức ở điểm mà tiến trình của phản ứng bắt đầu - nghĩa là, nếu chúng ta ý thức về cảm giác - chúng ta có thể chọn lựa không cho phép bất cứ một phản ứng nào xảy ra hay gia tăng cường độ. Chúng ta quan sát cảm giác mà không phản ứng, không ưa thích cũng không ghét bỏ. Cảm giác không có cơ hội để phát triển thành thèm muốn hay chán ghét, hay thành một cảm xúc mãnh liệt có thể áp đảo chúng ta; nó chỉ khởi lên rồi mất đi. Tâm ta giữ được quân bình và bình an. Chúng ta được hạnh phúc trong hiện tại và có thể biết trước được hạnh phúc trong tương lai, vì chúng ta không phản ứng.

Khả năng không phản ứng này rất có giá trị. Khi chúng ta ý thức về cảm giác trong cơ thể, và đồng thời giữ được sự bình tâm, thì trong những lúc đó tâm ta được tự do. Có lẽ lúc đầu chỉ được vài khoảnh khắc trong lúc hành thiền, rồi

tâm lại ngụp lặn trong thói quen cố hữu của phản ứng với cảm giác, trong vòng lẩn quẩn của thèm muốn, chán ghét và khổ. Nhưng với sự thực tập liên tục, những khoảnh khắc ngắn ngủi đó sẽ thành vài giây, vài phút, cho đến cuối cùng ta bỏ được thói quen phản ứng, và tâm ta luôn được bình an. Đây là cách làm sao để chặn đứng đau khổ. Đây là cách để chúng ta có thể ngưng gây khổ cho mình.

Vấn đáp

Câu hỏi: Tại sao chúng ta phải di chuyển sự chú ý đi khắp cơ thể theo một thứ tự nào đó?

Thiền sư S. N. Goenka: Vì bạn đang tập thăm dò toàn bộ thực tế của tâm và thân. Muốn làm như vậy, bạn phải phát triển khả năng cảm nhận được những gì đang xảy ra ở tất cả mọi phần của cơ thể, không phần nào bị bỏ sót. Và bạn cũng phải phát triển khả năng quan sát tất cả lãnh vực của cảm giác. Đức Phật đã diễn tả cách thực hành như thế này: *"Khắp mọi nơi trong phạm vi cơ thể chúng ta cảm nhận cảm giác, nơi nào có sự sống trong cơ thể."*[1] Nếu bạn đưa sự chú ý một cách ngẫu nhiên từ phần này đến phần khác, từ cảm giác này đến cảm giác khác, lẽ dĩ nhiên sự chú ý sẽ luôn luôn bị lôi cuốn đến những nơi có cảm giác mạnh hơn. Bạn sẽ bỏ sót vài phần khác của cơ thể, và sẽ không học được cách quan sát những cảm giác tinh tế hơn. Sự quan sát của bạn sẽ có tính cách thiên vị, thiếu sót và hời hợt. Bởi vậy điều thiết yếu là lúc nào cũng di chuyển sự chú tâm theo thứ tự.

Làm sao chúng ta biết được những cảm giác đang có không phải là do chúng ta tự [ám thị] tạo ra?

---

[1] S. XXXVI (II). i. 7, Paṭhama Gelañña Sutta.

Bạn có thể thử nghiệm với chính mình. Nếu bạn nghi ngờ không biết cảm giác bạn đang cảm nhận có thật hay không, bạn có thể tự ra cho mình hai hay ba mệnh lệnh, tự kỷ ám thị. Nếu bạn thấy cảm giác đó thay đổi theo mệnh lệnh của bạn, thì bạn biết những cảm giác đó là không thật. Trong trường hợp đó, bạn phải từ bỏ toàn bộ kinh nghiệm và quay lại quan sát hơi thở một thời gian. Nhưng nếu bạn thấy rằng mình không thể kiểm soát các cảm giác, chúng không biến đổi theo ý muốn của bạn, thì bạn phải gạt hết mọi nghi ngờ và chấp nhận kinh nghiệm đó là thật.

Nếu những cảm giác đó có thật, tại sao ta không cảm nhận được chúng trong cuộc sống thường ngày?

Bạn thực sự có cảm nhận ở tầng lớp vô thức. Tâm ý thức không hay biết điều đó, nhưng tâm vô thức cảm nhận được những cảm giác đó từng giây, từng phút trong cơ thể, và phản ứng với chúng. Tiến trình này xảy ra hai mươi bốn giờ mỗi ngày. Nhờ vào hành thiền *Vipassana*, bạn phá vỡ được ranh giới giữa ý thức và vô thức. Bạn ý thức được tất cả những gì xảy ra trong cơ cấu tâm - thân, tất cả những gì bạn cảm nghiệm được.

Cố tình để mình cảm nhận cái đau đớn thể xác - điều này có vẻ như bệnh hoạn?

Đúng thế nếu bạn được yêu cầu chỉ cảm nghiệm cái đau. Nhưng ở đây bạn được yêu cầu quan sát cái đau một cách khách quan. Khi bạn quan sát mà không phản ứng, thì tự động tâm bạn bắt đầu vượt khỏi thực tại bề ngoài của cái đau để vào tới được bản chất tinh tế của nó, đó chẳng qua là những rung động sinh diệt trong từng giây phút. Và khi bạn đã kinh nghiệm cái thực tại tinh tế đó thì cái đau không thể làm chủ được bạn nữa. Bạn là chủ nhân của chính bạn, và bạn đã thoát khỏi đau đớn.

Nhưng chắc chắn đau đớn có thể là dấu hiệu cho biết máu đã bị ngăn không đến được một phần nào đó của cơ thể. Làm ngơ trước dấu hiệu đó có phải là khôn ngoan hay không?

Chúng tôi thấy rằng sự thực tập này không gây hại gì cả. Nếu có hại, chúng tôi đã không đề xuất với mọi người. Hàng ngàn người đã thực tập kỹ thuật này. Nhưng tôi chưa từng thấy một trường hợp nào người hành thiền thực tập đúng đắn bị tổn thương. Kinh nghiệm chung cho thấy cơ thể trở nên mềm mại và dẻo dai hơn. Cơn đau sẽ qua đi khi bạn học cách đối diện nó với sự bình tâm.

Có thể thực tập Vipassana bằng cách quan sát cửa ngõ của bất cứ giác quan nào hay không, thí dụ như quan sát sự tiếp xúc của mắt với vật nhìn thấy, tai với âm thanh?

Tất nhiên là được. Nhưng sự quan sát này phải có ý thức về cảm giác. Mỗi khi có sự tiếp xúc xảy ra tại cửa ngõ của bất cứ giác quan nào - như mắt, tai, mũi, lưỡi, thân, tâm - một cảm giác được nảy sinh. Nếu bạn không ý thức được nó thì bạn đã bỏ sót điểm mà từ đó sự phản ứng bắt đầu. Trong trường hợp của phần lớn các giác quan, sự tiếp xúc chỉ có thể có từng lúc. Chẳng hạn như tai có lúc nghe âm thanh, có lúc không. Tuy nhiên ở mức độ thâm sâu nhất, có sự tiếp xúc với tâm và thân từng giây, từng phút khiến cảm giác nảy sinh liên tục. Vì lý do này, quan sát cảm giác là cách dễ đạt đến và sinh động nhất để kinh nghiệm về thực tại vô thường. Bạn phải làm chủ được điều này trước khi nỗ lực quan sát ở các giác quan khác.

Nếu chúng ta chỉ chấp nhận và quan sát mọi sự như nó xảy ra thì làm sao để tiến bộ?

Sự tiến bộ được đo lường bằng sự phát triển sự bình tâm của bạn. Bạn không có sự lựa chọn nào ngoài sự bình tâm, bởi vì bạn không thể thay đổi cảm giác, hay tạo ra

cảm giác. Cái gì đến sẽ đến. Cảm giác có thể dễ chịu hay khó chịu, có thể thuộc loại này hay loại khác, nhưng bạn phải giữ được bình tâm thì chắc chắn bạn sẽ tiến bộ trên con đường. Bạn đang phá vỡ thói quen phản ứng của tâm.

Đó là trong khi hành thiền, nhưng làm sao để áp dụng vào cuộc sống?

Khi gặp khó khăn trong đời sống hằng ngày, hãy bỏ ra vài phút để quan sát cảm giác của bạn với sự bình tâm. Khi tâm bình tĩnh và quân bình, thì bất cứ quyết định nào của bạn cũng đều tốt. Khi tâm không được quân bình, thì bất cứ quyết định nào của bạn cũng đều là phản ứng. Bạn phải học cách thay đổi lề lối sống từ phản ứng tiêu cực sang hành động tích cực.

Vậy nếu ta không tức giận hay chỉ trích, và ta thấy có cách khác có thể làm tốt đẹp hơn thì ta cứ việc làm?

Phải, bạn phải hành động. Đời là để hành động. Bạn không được thụ động. Nhưng hành động phải được thực hiện với một tâm quân bình.

Hôm nay khi tôi đang thực hành để cảm nhận cảm giác ở phần cơ thể không có cảm giác, và khi cảm giác xuất hiện, tâm tôi mừng quýnh như đá được quả bóng vào gôn. Và tôi nghe tâm tôi hét lên "Tốt!" Rồi tôi nghĩ "Ồ, không được, tôi không muốn phản ứng như vậy." Nhưng tôi lại tự hỏi khi quay lại với cuộc sống làm sao tôi không phản ứng cho được khi tôi đi xem những trận đá bóng?

Bạn sẽ hành động. Ngay cả trong những trận đá bóng bạn cũng sẽ hành động chứ không phản ứng, và bạn sẽ thấy là bạn thật sự thích thú. Một sự vui thú kèm theo một phản ứng căng thẳng thì chẳng phải là một sự vui thú thật sự. Khi phản ứng chấm dứt, thì sự căng thẳng cũng bị tiêu tan, và bạn có thể thực sự hưởng thụ cuộc sống.

Vậy tôi có thể nhảy cẫng lên và hò hét?

Được chứ, bạn nhảy lên với tâm quân bình.

Tôi phải làm sao nếu đội bóng của tôi bị thua?

Lúc đó bạn mỉm cười và nói "Hãy vui vẻ !" Hãy vui vẻ trong mọi tình huống!

Theo tôi hiểu thì đấy là điều cốt yếu?

Phải!

Hai chiếc nhẫn

Một ông già giàu có chết đi để lại hai con trai. Trong một thời gian, hai người con tiếp tục sống chung dưới một mái nhà theo truyền thống Ấn Độ. Rồi họ bắt đầu cãi nhau và quyết định tách ra sống riêng, chia đều của cải. Nhưng sau đó họ tìm thấy một chiếc hộp nhỏ mà cha họ đã cất giấu cẩn thận. Họ mở ra và thấy hai chiếc nhẫn bên trong: Một chiếc nhẫn nạm kim cương quí giá và một chiếc bằng bạc chỉ đáng giá vài ba đồng.

Thấy chiếc nhẫn kim cương, người anh nổi lòng tham nên nói với em: "Theo anh, chiếc nhẫn này không phải do cha mua mà là của gia bảo truyền lại từ tổ tiên, vì vậy cha mới cất riêng nó ra; và vì nó đã được lưu truyền từ nhiều đời trong gia đình, nó phải được tiếp tục lưu giữ cho thế hệ tương lai. Do đó anh giữ nó vì anh là con trưởng, em nên lấy chiếc nhẫn bạc."

Người em mỉm cười và nói: "Được, anh hãy vui với chiếc nhẫn kim cương, còn em sẽ vui với chiếc nhẫn bạc." Hai người đeo nhẫn vào tay rồi đường ai nấy đi.

Người em tự nghĩ: “Cái nhẫn kim cương quí giá cha giữ lại là điều dễ hiểu, nhưng tại sao cha lại giữ chiếc nhẫn bạc tầm thường này?” Anh ta quan sát chiếc nhẫn kỹ lưỡng và thấy một hàng chữ khắc trên đó: “Điều này cũng sẽ thay đổi!” Ồ, đây là câu thần chú của cha ta: “Điều này cũng sẽ thay đổi!” Anh đeo lại chiếc nhẫn vào ngón tay.

Cả hai anh em đều phải đương đầu với những thăng trầm của cuộc đời. Khi mùa xuân tới, người anh cảm thấy phấn khởi đến tột độ, nên tâm mất đi sự quân bình. Khi mùa thu và mùa đông tới, anh lại xuống tinh thần, và như thế tâm cũng mất quân bình. Tâm anh căng thẳng, và huyết áp lên cao. Ban đêm không ngủ được, anh bắt đầu dùng thuốc ngủ, thuốc an thần và những thứ thuốc mạnh hơn nữa. Sau cùng anh tới giai đoạn phải chữa chạy bằng cách chạy điện.

Đó là người anh với chiếc nhẫn kim cương.

Về phần người em với chiếc nhẫn bạc, khi mùa xuân tới anh ta vui hưởng và không trốn chạy. Anh ta vui thích, nhưng nhìn vào chiếc nhẫn và nhớ: “Điều này cũng sẽ thay đổi.” Và khi thời tiết thay đổi, anh có thể mỉm cười và nói: “À, ta đã biết là sẽ thay đổi, và rồi đã thay đổi, thế thì có sao đâu!” Khi mùa thu và mùa đông tới, anh lại nhìn vào chiếc nhẫn và nhớ: “Điều này cũng sẽ thay đổi.” Anh ta không khóc lóc vì biết rằng điều này sẽ thay đổi. Và đúng vậy, thời tiết thay đổi và qua đi. Đối với tất cả những thăng trầm của cuộc đời, anh biết rằng chẳng có gì vĩnh cửu, tất cả đều đến để rồi qua đi. Tâm anh không mất quân bình, và anh sống một cuộc sống an bình, hạnh phúc.

Đó là người em với chiếc nhẫn bạc.

Chương 8. Ý thức và bình tâm

Ý thức và sự bình tâm - đó là thiền *Vipassana*. Khi thực hành cùng lúc hai yếu tố này thì chúng đưa đến sự giải thoát khỏi đau khổ. Nếu một trong hai yếu tố này bị yếu kém hay thiếu đi thì ta không thể tiến triển đến mục đích giải thoát. Cả hai đều thiết yếu, như con chim cần hai cánh để bay, chiếc xe cần hai bánh để chạy. Và cả hai đều phải mạnh mẽ như nhau. Nếu một cánh chim yếu ớt và một cánh mạnh mẽ thì con chim không thể bay bình thường. Cũng như chiếc xe, nếu một bánh nhỏ và một bánh lớn, chiếc xe chỉ xoay tròn mãi thôi. Người hành thiền phải phát triển cùng lúc cả ý thức và sự bình tâm để tiến triển trên đường tu tập.

Chúng ta phải ý thức được toàn bộ thân tâm ở bản tánh tinh tế nhất của chúng. Để đạt mục tiêu này, chỉ ý thức ở bề mặt của tâm và thân là chưa đủ, chẳng hạn như chỉ ở những cử động của thân và những ý nghĩ. Chúng ta nhất thiết phải phát triển ý thức về những cảm giác trên toàn thân và duy trì sự bình tâm đối với chúng.

Nếu chúng ta có ý thức nhưng thiếu sự bình tâm thì khi càng ý thức về cảm giác trong thân ta càng nhạy cảm hơn với chúng, và càng dễ có phản ứng, vì vậy càng tăng thêm sự đau khổ. Mặt khác, nếu chúng ta có sự bình tâm mà không hay biết gì về những cảm giác trong người, thì sự bình tâm chỉ hời hợt bên ngoài, che giấu những phản ứng luôn luôn xảy ra không được biết đến ở tầng lớp sâu thẳm của tâm. Vì vậy, ta phải phát triển cả ý thức lẫn sự bình tâm ở mức độ thâm sâu nhất của tâm. Chúng ta phải ý thức được tất cả những gì xảy ra trong thân và đồng thời không phản ứng với chúng, hiểu rõ rằng chúng sẽ thay đổi.

Đây là trí tuệ chân thật, sự hiểu biết về bản tánh của chính mình, sự hiểu biết do kinh nghiệm trực tiếp về sự thật nằm sâu bên trong tự thân. Đó là những gì mà Đức Phật gọi là *yathā-bhūta-ñānadassana*, trí tuệ có được do sự quan sát thực tại đúng như thật. Với trí tuệ này ta có thể thoát khổ. Mỗi cảm giác sinh ra sẽ chỉ làm khởi sinh sự hiểu biết về vô thường. Mọi sự phản ứng đều chấm dứt, tất cả những *saṅkhāra* (nghiệp) của sự thèm muốn và chán ghét. Qua việc học cách quan sát thực tại một cách khách quan, ta dừng lại việc tạo ra khổ đau cho chính mình.

Kho chứa những phản ứng trong quá khứ

Duy trì ý thức và sự bình tâm là dừng việc tạo thêm những phản ứng mới, những nguồn gốc mới của đau khổ. Nhưng vẫn còn một khía cạnh khác của đau khổ mà chúng ta cũng nhất thiết phải giải quyết. Bằng cách dừng sự phản ứng từ nay về sau, ta có thể không tạo thêm nguyên nhân đau khổ. Nhưng mỗi người chúng ta vẫn còn một kho chứa những hành nghiệp cũ, một tổng thể bao gồm tất cả những phản ứng trong quá khứ. Ngay cả khi ta không thêm gì mới vào kho chứa này thì những hành nghiệp (saṅkhāra) cũ đã tích lũy vẫn sẽ gây đau khổ cho ta.

Thuật ngữ *saṅkhāra* có thể dịch là "sự tạo thành", bao gồm cả hành động tạo thành và những gì được tạo thành. Mỗi phản ứng là một bước cuối cùng, kết quả của một chuỗi liên tục những tiến trình của tâm, nhưng đó cũng có thể là bước đầu tiên, là nguyên nhân làm khởi sinh một chuỗi tiến trình mới của tâm. Mỗi *saṅkhāra* vừa là kết quả của những tiến trình dẫn đến nó và cũng là điều kiện hình thành các tiến trình tiếp theo sau.

Tiến trình điều kiện hóa vận hành bằng cách ảnh

hưởng đến chức năng thứ hai của tâm là *tưởng* (saññā) hay sự nhận biết, (xem Chương 2). Về căn bản, *thức* (viññāṇa) không phân biệt, không phê phán. Mục đích của thức chỉ đơn thuần ghi nhận sự tiếp xúc đã xảy ra ở tâm hay thân. Nhưng *tưởng* hay sự nhận biết thì luôn phê phán. Nó lấy những kinh nghiệm tích chứa từ quá khứ để so sánh đánh giá và phân loại bất kỳ hiện tượng mới nào. Những phản ứng trong quá khứ trở thành những điểm tham khảo mà chúng ta dựa vào đó để nhận hiểu về một kinh nghiệm mới. Ta phê phán và xếp loại kinh nghiệm mới đó dựa theo những hành nghiệp (saṅkhāra) của ta trong quá khứ.

Theo cách này thì những phản ứng thèm muốn hay chán ghét trước đây ảnh hưởng đến *tưởng* (saññā) hay sự nhận biết của chúng ta trong hiện tại. Thay vì nhìn vào thực tại, ta lại nhìn như "hình ảnh phản chiếu sai lệch trong gương". Nhận biết của ta về thế giới bên ngoài và thế giới bên trong đã bị méo mó và che mờ vì những điều kiện trong quá khứ, những sở thích và những định kiến của chúng ta. Theo sự nhận biết méo mó này, một cảm giác vốn dĩ trung tính đột nhiên trở thành dễ chịu hay khó chịu. Chúng ta lại phản ứng với cảm giác này, tạo nên một điều kiện mới và làm méo mó hơn nữa sự nhận biết của ta. Theo cách này thì mỗi phản ứng trở thành nhân cho những phản ứng tương lai, tất cả đều bị điều kiện hóa bởi quá khứ, và đến lượt chúng lại trở thành điều kiện định hình cho tương lai.

Chức năng kép của *saṅkhāra* được trình bày trong chuỗi tiến trình duyên khởi (xem Chương 4). Mắt xích thứ hai trong chuỗi này là *saṅkhāra (hành)*, điều kiện tiên khởi cho sự khởi sinh của *thức (viññāṇa)*, tiến trình thứ nhất trong bốn tiến trình của tâm. Tuy nhiên *saṅkhāra* cũng là tiến trình cuối cùng trong bốn tiến trình, theo sau [ba tiến trình

trước đó là] *thức* (nhận biết), *tưởng* (nhận định) và *thọ* (cảm giác).[1] Theo hình thức [sắp xếp] này thì *saṅkhāra (hành)* lại tái xuất hiện sau *thọ* (cảm giác), như là phản ứng thèm muốn hay chán ghét. Thèm muốn hay chán ghét phát triển thành bám chấp và trở thành sức đẩy cho một giai đoạn mới của hoạt động tâm, thân. Và như vậy tiến trình tự nuôi dưỡng nó. Mỗi *saṅkhāra* cho ra một chuỗi sự kiện dẫn đến một *saṅkhāra* mới, dẫn đến một chuỗi sự kiện mới nữa trong sự lặp lại không ngừng, một vòng lẩn quẩn. Mỗi khi phản ứng, ta lại củng cố thêm nữa thói quen phản ứng của tâm. Mỗi khi ta phát triển sự thèm muốn hay chán ghét, ta lại tăng cường khuynh hướng của tâm để tiếp tục tạo ra chúng. Một khi khuôn mẫu của tâm đã được thiết lập, ta bị mắc kẹt vào trong đó.

Lấy ví dụ, ông A ngăn cản ông B không đạt được điều mong ước. Do đó ông B tin rằng ông A là kẻ xấu và căm ghét. Niềm tin đó không dựa trên sự xem xét cá tính của ông A, mà hoàn toàn dựa trên sự kiện là ông A đã phá hỏng mơ ước của ông B. Niềm tin này khắc sâu vào tiềm thức của ông B, và mỗi lần tiếp xúc sau này với ông A đều bị ảnh hưởng bởi ấn tượng xấu đó, làm khởi sinh cảm giác không ưa thích, tạo ra sự chán ghét mới và củng cố hơn nữa hình tượng xấu về ông A. Ngay cả khi hai người gặp lại nhau sau 20 năm, ông B vẫn nghĩ đến ông A như là một người xấu và lại thấy ghét. Cá tính của ông A có thể đã thay đổi hoàn toàn sau thời gian 20 năm, nhưng ông B phán đoán ông A qua kinh nghiệm quá khứ. Phản ứng không phải với ông A, mà là với một niềm tin về ông A dựa trên phản ứng mù quáng ban đầu, và do đó là thiên lệch.

Trong một trường hợp khác, ông C giúp ông D đạt được

---

[1] Bốn tiến trình của tâm được trình bày ở Chương 2 theo thứ tự là: thức (viññāṇa), tưởng (saññā), thọ (vedanā), và hành (saṅkhāra).

điều mong ước. Ông D được giúp đỡ nên tin rằng ông C là người tốt và ưa thích ông ta. Niềm tin này chỉ dựa trên sự kiện ông C giúp ông toại nguyện chứ không phải dựa trên sự xem xét kỹ cá tính của ông C. Niềm tin tích cực này được ghi vào tiềm thức và ảnh hưởng đến bất cứ sự giao tiếp nào sau đó với ông C, làm khởi sinh cảm giác tốt đẹp, khiến ông D càng thích ông C nhiều hơn, và điều đó củng cố hơn nữa niềm tin rằng ông C là người tốt. Dù bao nhiêu năm qua đi, khi hai người gặp lại nhau, cùng một khuôn mẫu được lặp lại với mỗi lần giao tiếp mới. Ông D phản ứng không phải với chính ông C, mà chỉ là với niềm tin của ông đối với ông C, dựa trên phản ứng mù quáng ban đầu.

Theo cách này, một *saṅkhāra* có thể làm khởi sinh một phản ứng mới ngay tức khắc hay trong tương lai xa xôi. Và mỗi phản ứng sau đó lại trở thành nguyên nhân của những phản ứng tiếp theo sau, chắc chắn sẽ tạo thêm nhiều khổ đau hơn nữa. Đây là tiến trình lặp đi lặp lại của các phản ứng, của khổ đau. Chúng ta tưởng rằng ta đang đối diện với thực tại bên ngoài, nhưng thực ra ta đang phản ứng với những cảm giác của ta, vốn đã bị điều kiện hóa bởi những nhận định và phản ứng trước đó của ta. Ngay cả khi ta ngừng tạo ra những hành nghiệp (*saṅkhāra*) mới kể từ bây giờ, chúng ta vẫn phải đối diện với những hành nghiệp cũ đã tích tụ. Vì kho chứa hành nghiệp cũ này, một khuynh hướng phản ứng sẽ duy trì và bất cứ lúc nào cũng có thể tự biểu hiện, tạo ra những khổ đau mới cho ta. Chừng nào mà những hành nghiệp cũ vẫn còn tồn tại thì ta vẫn chưa hoàn toàn thoát khỏi khổ đau.

Làm sao ta có thể xóa sạch những phản ứng cũ? Để trả lời câu hỏi này, chúng ta cần phải hiểu sâu hơn về tiến trình của pháp thiền *Vipassana*.

Dứt trừ nghiệp cũ

Khi hành thiền *Vipassana*, nhiệm vụ của ta là chỉ quan sát cảm giác trên toàn thân. Chúng ta không quan tâm đến nguyên nhân của bất kỳ cảm giác cụ thể nào, ta chỉ cần hiểu rằng mỗi một cảm giác đều là biểu hiện của một sự thay đổi bên trong. Sự thay đổi đó có thể bắt nguồn từ tâm hay thân. Hoạt động của tâm và thân liên quan mật thiết với nhau và thường không thể phân biệt được. Bất cứ điều gì xảy ra ở lãnh vực này rất có thể được phản ánh ở lãnh vực kia.

Như đã nói trong Chương 2, về mặt vật chất thân thể được cấu tạo bởi các hạ nguyên tử - kalāpa - vốn sinh ra và diệt đi cực kỳ nhanh chóng trong từng khoảnh khắc. Và trong lúc sinh diệt như vậy, chúng biểu hiện những tính chất của vật chất - như trọng lượng, sự kết dính, nhiệt độ, chuyển động - trong vô số kết hợp đa dạng, tạo thành tất cả những cảm giác trong ta.

Có bốn nguyên nhân làm khởi sinh kalāpa. Nguyên nhân thứ nhất là thức ăn chúng ta ăn vào, nguyên nhân thứ hai là môi trường ta đang sống. Nhưng bất kỳ điều gì xảy ra trong tâm đều có ảnh hưởng đến cơ thể và có thể là nguyên nhân làm khởi sinh các kalāpa. Vì vậy, các vi tử cũng có thể sinh ra do những phản ứng của tâm ở hiện tại hay do những phản ứng trong quá khứ đã ảnh hưởng đến trạng thái tâm trong hiện tại. Muốn hoạt động, cơ thể cần thức ăn. Tuy nhiên, nếu ta ngưng ăn vào thì cơ thể ta cũng chưa suy sụp ngay. Nếu cần thiết, cơ thể có thể tiếp tục tự nuôi dưỡng trong nhiều tuần lễ bằng cách tiêu thụ năng lượng dự trữ trong các mô. Khi tất cả năng lượng dự trữ đã tiêu thụ hết thì cơ thể sẽ suy sụp và chết: đời sống thể chất chấm dứt.

Cũng theo cách như vậy, tâm đòi hỏi hoạt động để duy

trì dòng ý thức. Hoạt động của tâm là *saṅkhāra*. Trong chuỗi tiến trình duyên khởi, *thức* (viññāṇa) bắt nguồn từ *hành* (saṅkhāra) hay sự phản ứng (xem Chương 4). Mỗi phản ứng của tâm tạo ra sự thúc đẩy cho dòng chảy của thức. Và trong khi cơ thể đòi hỏi thức ăn vài ba lần mỗi ngày thì tâm lại đòi hỏi những kích thích mới liên tục. Không có những kích thích, dòng tâm thức không thể tiếp tục dù chỉ trong khoảnh khắc. Chẳng hạn, trong một thời điểm nào đó ta khởi sinh sự chán ghét trong tâm, thức nảy sinh trong thời điểm kế tiếp sẽ là kết quả của sự chán ghét này, và cứ tiếp tục như thế, từ khoảnh khắc này sang khoảnh khắc khác. Chúng ta tiếp tục lặp lại phản ứng của chán ghét từ khoảnh khắc này sang khoảnh khắc khác và tiếp tục nạp [nhiên liệu] mới cho tâm.

Tuy nhiên, bằng cách thực hành thiền *Vipassana*, thiền sinh học cách không phản ứng. Vào một thời điểm nào đó, hành giả không tạo ra saṅkhāra, không đưa vào tâm kích thích mới nào. Như vậy thì điều gì sẽ xảy ra với dòng tâm thức? Nó không dừng lại ngay. Thay vì vậy, một trong những phản ứng cũ từ quá khứ sẽ xuất hiện lên bề mặt của tâm để duy trì dòng tâm thức. Một phản ứng bị điều kiện hóa từ quá khứ sẽ khởi sinh và trên nền tảng này thức được tiếp tục thêm một khoảng khắc nữa. Điều kiện này sẽ biểu hiện trên bình diện cơ thể bằng cách làm cho một loại kalāpa khởi sinh và ta cảm nhận một cảm giác trong thân. Có thể một saṅkhāra chán ghét trong quá khứ khởi sinh, tự biểu hiện như những vi tử mà chúng ta cảm thấy như một cảm giác nóng bỏng khó chịu trong cơ thể. Nếu ta phản ứng với cảm giác đó bằng sự không thích, thì sự chán ghét mới được tạo ra. Ta lại bắt đầu nạp nhiên liệu mới cho dòng chảy tâm thức và khiến cho những phản ứng tích lũy cũ trong quá khứ không còn cơ hội trồi lên bề mặt ý thức.

Tuy nhiên, nếu một cảm giác khó chịu nảy sinh và ta

không phản ứng thì saṅkhāra mới không được tạo thành. Saṅkhāra trồi lên từ những kho tích lũy trong quá khứ sẽ diệt đi. Trong giây phút kế tiếp, một saṅkhāra trong quá khứ lại biểu hiện như cảm giác. Và nếu ta vẫn không phản ứng thì nó sẽ mất đi. Theo cách này, bằng việc duy trì sự bình tâm chúng ta để cho những nghiệp trong quá khứ lần lượt trồi lên bề mặt của tâm, hết cái này đến cái khác, tự biểu hiện thành những cảm giác. Dần dần, bằng cách duy trì ý thức và sự bình tâm đối với cảm giác, ta dứt trừ hết những nghiệp trong quá khứ.

Khi các nghiệp của chán ghét vẫn còn thì khuynh hướng của vô thức vẫn còn phản ứng lại bằng sự chán ghét khi gặp bất kỳ kinh nghiệm khó chịu nào trong đời sống. Khi các nghiệp thèm muốn vẫn còn thì tâm vẫn sẽ phản ứng lại bằng sự thèm muốn đối với bất kỳ trường hợp dễ chịu nào. Pháp thiền *Vipassana* tạo hiệu quả tốt bằng cách bào mòn những phản ứng bị điều kiện hóa này. Khi hành thiền chúng ta tiếp tục gặp những cảm giác dễ chịu hay khó chịu. Bằng cách quan sát mọi cảm giác với sự bình tâm, chúng ta làm suy yếu dần dần và tiêu diệt các khuynh hướng thèm muốn, chán ghét. Khi các phản ứng bị điều kiện hóa thuộc một loại nào đó bị dứt trừ thì ta thoát khỏi những khổ đau loại đó. Và khi tất cả mọi phản ứng bị điều kiện hóa đều được dứt trừ, tâm thức sẽ hoàn toàn giải thoát. Người đã thấu hiểu tiến trình này nói:

Các hành nghiệp đều vô thường,
bản tính của chúng là sinh diệt.
Nếu chúng nảy sinh và bị diệt trừ,
sự diệt trừ mang lại chân hạnh phúc.[1]

[1] D.16, Maha-Parinibbana Suttana. Bài thơ do Sakka, vua của các vị thần đọc, sau khi Đức Phật nhập diệt. Bài thơ này có thấy ở những nơi khác, và có thay đổi đi chút ít. Thí dụ như xem: S.I.ii.1, Nandana Sutta, cũng thấy trong S.IX.6, Anuruddha Sutta.

Mọi saṅkhāra (hành nghiệp) nảy sinh và diệt đi, chỉ để rồi lại khởi sinh vào giây phút kế tiếp trong chu kỳ lặp lại không ngừng. Nếu chúng ta phát triển trí tuệ và quan sát một cách khách quan thì chu kỳ lặp lại đó sẽ dừng và sự dứt trừ bắt đầu. Hết lớp này đến lớp khác, những saṅkhāra cũ sẽ trồi lên và bị dứt trừ với điều kiện ta không phản ứng. Càng nhiều saṅkhāra được xóa bỏ thì ta càng hưởng được nhiều hạnh phúc hơn, niềm hạnh phúc của sự thoát khổ. Nếu tất cả các saṅkhāra trong quá khứ bị diệt trừ thì ta sẽ được hưởng hạnh phúc vô biên của sự giải thoát hoàn toàn.

Phương pháp thiền *Vipassana* vì vậy là một loại nhịn ăn tinh thần để dứt trừ những hành nghiệp trong quá khứ. Mọi giây phút trong suốt cuộc đời, chúng ta đều tạo ra những phản ứng. Bây giờ, nhờ sự ý thức và bình tâm, chúng ta có được một vài lúc không phản ứng, không tạo ra bất kỳ saṅkhāra nào. Những giây phút đó dù ngắn ngủi đến đâu cũng rất mạnh mẽ, chúng khởi động một tiến trình đảo ngược, tiến trình thanh lọc tâm.

Để khởi động tiến trình này, chúng ta nhất thiết không được làm gì cả, theo đúng nghĩa đen như vậy. Có nghĩa là, chúng ta phải kiềm chế không được có bất kỳ phản ứng mới nào. Bất kể nguyên nhân của những cảm giác mà ta trải nghiệm có là gì đi nữa, chúng ta cũng chỉ quan sát chúng với sự bình tâm. Chính việc tạo ra ý thức và sự bình tâm sẽ tự động loại trừ những phản ứng cũ, giống như thắp đèn lên xua tan bóng tối trong một căn phòng.

Có lần, Đức Phật kể câu chuyện về một người bố thí rất nhiều. Nhưng để kết luận, Ngài nói:

"Dù cho ông ta có dâng hiến thật nhiều đi nữa cũng không bằng quy y Phật, Pháp, Tăng. Và dù có quy y Phật, Pháp, Tăng cũng không bằng giữ năm giới. Và dù có giữ năm giới cũng không bằng vun trồng thiện ý với tất cả

chúng sanh dù chỉ bằng thời gian vắt sữa một con bò. Và dù cho ông có làm tất cả những điều nói trên cũng không bằng phát triển ý thức về vô thường chỉ trong khoảng thời gian một búng ngón tay."[1]

Có lẽ thiền giả ý thức về thực tại của những cảm giác trong cơ thể chỉ một khoảnh khắc và không phản ứng vì hiểu được bản tính vô thường của chúng. Ngay cả giây phút ngắn ngủi này vẫn có một hiệu quả mạnh mẽ. Với sự kiên nhẫn, liên tục hành thiền, vài giây phút bình tâm đó sẽ gia tăng, và những giây phút phản ứng sẽ giảm đi. Dần dần, thói quen tạo nghiệp sẽ bị phá vỡ và những nghiệp cũ bị tiêu diệt, cho đến lúc tâm thoát khỏi mọi nghiệp, quá khứ và hiện tại, giải thoát mọi khổ đau.

VẤN ĐÁP

Câu hỏi: Chiều nay, tôi thử một thế ngồi mới, và tôi đã ngồi được lâu hơn mà không nhúc nhích và giữ được lưng thẳng, nhưng tôi không cảm nhận được nhiều cảm giác. Tôi tự hỏi không biết những cảm giác rồi sẽ trở lại hay tôi phải trở lại thế ngồi cũ?

Thiền sư S. N. Goenka: Đừng cố tạo ra cảm giác bằng cách cố tình chọn một thế ngồi không thoải mái. Nếu đấy là một lối hành thiền đúng đắn, thì chúng tôi đã yêu cầu bạn ngồi trên chỗ đầy đinh. Những sự thái quá như vậy không giúp được gì cả. Bạn hãy chọn một thế ngồi thoải mái, thân được thẳng, và để cảm giác xuất hiện tự nhiên. Chúng sẽ đến vì chúng có ở đó. Có thể bạn đang tìm loại cảm giác mà bạn đã cảm thấy trước đây, nhưng có thể có những loại cảm giác khác.

[1] A.IX.ii. 10 (20), Velama Sutta.

Có nhiều cảm giác tinh tế hơn trước. Trong thế ngồi đầu, rất khó ngồi một lúc mà không cựa quậy.

Như vậy là bạn đã tìm được một thế ngồi thích hợp hơn rồi. Bây giờ hãy để cho cảm giác được tự nhiên. Có lẽ những cảm giác thô thiển đã mất hết rồi, và bây giờ bạn phải đương đầu với những cảm giác tinh tế hơn, nhưng tâm bạn chưa đủ bén nhạy để có thể cảm nhận được chúng. Hãy ý thức về hơi thở một thời gian để cho tâm được bén nhạy hơn. Như vậy sẽ giúp bạn định tâm hơn, và dễ dàng cảm nhận được những cảm giác tinh tế.

Tôi nghĩ tốt hơn là có những cảm giác thô thiển, vì như vậy có nghĩa là một saṅkhāra cũ đang trồi lên.

Không nhất thiết như vậy. Một số bất tịnh xuất hiện dưới dạng những cảm giác rất tinh tế. Tại sao bạn lại ao ước những cảm giác thô thiển? Bất cứ điều gì xuất hiện, thô thiển hay tinh tế, việc của bạn là chỉ quan sát mà thôi.

Chúng ta có cần phải nhận biết xem loại cảm giác nào thì đi với loại phản ứng nào hay không?

Làm như vậy là phí sức một cách vô ích. Chẳng khác nào một người đang giặt một miếng vải bẩn mà lại để ý tìm hiểu xem nguyên nhân nào đã làm miếng vải đó bẩn. Làm như vậy chẳng giúp được gì cả. Công việc của người đó là giặt miếng vải mà thôi. Muốn làm như vậy, việc quan trọng là có một miếng xà-phòng và dùng nó đúng cách. Nếu người đó giặt đúng cách, tất cả vết bẩn đều được giặt sạch. Cũng vậy, bạn nhận được xà-phòng của pháp thiền *Vipassana*; bây giờ hãy dùng nó để tẩy sạch những bất tịnh trong tâm bạn. Nếu bạn tìm kiếm nguyên nhân của những cảm giác cụ thể, bạn đang chơi trò chơi trí thức, và bạn bỏ quên vô thường (anicca) và vô ngã (anatta). Sự trí thức hóa này không thể giúp bạn ra khỏi khổ đau.

Tôi bối rối không biết ai quan sát và ai hay cái gì đang bị quan sát?

Không có một lời giải đáp tri thức nào có thể làm bạn thỏa mãn. Bạn phải tự tìm hiểu lấy: "Cái 'tôi' là cái gì mà làm tất cả những công việc này? Ai là cái tôi?" Bạn hãy tiếp tục thăm dò, phân tích, và chờ xem có "cái tôi" nào xuất hiện không; nếu có, hãy quan sát nó. Nếu không có gì xuất hiện thì bạn hãy chấp nhận "Ồ, cái 'tôi' này chỉ là một ảo tưởng!"

Không có nghiệp nào là tốt hay sao? Tại sao lại phải cố gắng trừ khử chúng đi?

Nghiệp tốt khuyến khích ta hướng về sự giải thoát khỏi khổ đau. Nhưng một khi mục đích đã đạt được thì tất cả các nghiệp, dù tích cực hay tiêu cực cũng phải bỏ lại.Cũng giống việc ta dùng chiếc bè để qua sông. Khi qua sông rồi, ta không đội bè trên đầu mà tiếp tục đi. Bè đã được dùng, bây giờ ta không cần nó nữa, phải bỏ nó lại.[1] Cũng vậy, một người đã được hoàn toàn giải thoát không cần đến nghiệp. Một người giải thoát không phải vì nghiệp tốt, mà vì sự thanh tịnh của tâm.

Tại sao khi mới tập thiền Vipassana lại có những cảm giác khó chịu mà về sau có những cảm giác dễ chịu?

Vipassana loại bỏ những bất tịnh thô thiển trước. Khi bạn quét sạch một cái sàn, thì trước hết bạn quét những rác rưởi, đất cát trước, rồi mỗi lần quét sau bạn lại thu nhặt những bụi bặm nhỏ hơn hơn. Vì vậy khi tập thiền *Vipassana*, những bất tịnh thô thiển của tâm được loại trừ trước, và những bất tịnh vi tế còn lại sẽ xuất hiện dưới dạng những cảm giác dễ chịu. Nếu trở nên ham thích những cảm giác đó thì nguy hiểm. Bởi vậy, bạn phải cẩn

[1] Hình ảnh ví dụ chiếc bè rất nổi tiếng, được lấy từ M. 22, Alagaddūpama Sutta.

thận không được xem kinh nghiệm về những cảm giác dễ chịu là mục đích cuối cùng. Bạn phải tiếp tục quan sát mọi cảm giác một cách khách quan để loại bỏ tất cả những phản ứng bị điều kiện hóa.

Thiền sư nói chúng ta có miếng vải bẩn, và chúng ta có xà-phòng để giặt. Hôm nay tôi cảm thấy như xà-phòng của tôi sắp hết! Sáng nay tôi thiền rất tốt, nhưng chiều nay tôi bắt đầu cảm thấy tuyệt vọng, tức giận, và nghĩ, "Ôi, có ích gì đâu!" Hình như cứ mỗi khi việc hành thiền có sức mạnh, thì một kẻ thù trong tôi - có thể là cái tự ngã - có cùng một lực với sức thiền, và đánh tôi ngã. Và rồi tôi cảm thấy tôi không còn sức để chiến đấu nữa. Có cách nào tránh để tôi khỏi phải tranh đấu vất vả, một phương pháp hay nào đó!

Hãy duy trì sự bình tâm; đó là cách khôn khéo nhất! Những gì bạn trải qua đều rất tự nhiên. Khi bạn thấy mình hành thiền tốt, là tâm được quân bình, và thâm nhập sâu trong vô thức. Nhờ kết quả của sự giải phẫu sâu đó, một nghiệp trong quá khứ bị rúng động và trồi lên bề mặt của tâm. Rồi khi ngồi thiền, bạn phải đối đầu với một trận bão của bất tịnh. Trong trường hợp như vậy, sự bình tâm là điều cốt yếu, vì nếu không, những bất tịnh sẽ áp đảo bạn, và bạn không thể nào hành thiền được. Nếu sự bình tâm bị yếu, bạn hãy ý thức về hơi thở. Khi cơn bão tới, bạn phải thả neo và đợi cho cơn bão qua. Hơi thở là chiếc neo của bạn. Bạn hãy chú tâm vào hơi thở, và cơn bão sẽ qua. Bất tịnh nổi lên trên mặt là một điều tốt, vì bây giờ bạn có cơ hội để quét sạch nó. Nếu bạn giữ được sự bình tâm thì bất tịnh sẽ qua đi một cách dễ dàng.

Nếu tôi không thấy đau thì tôi có thật sự gặt hái được thành quả tốt trong sự thực tập này không?

Nếu bạn có ý thức và sự bình tâm, thì dù đau hay không, bạn vẫn tiến bộ như thường. Không bắt buộc là

bạn phải thấy đau mới tiến bộ trên con đường. Nếu bạn không đau, thì cứ chấp nhận là không đau. Bạn chỉ có việc quan sát thôi.

Ngày hôm qua tôi có cảm thấy toàn thân tôi như bị tan rã. Tôi cảm thấy như chỉ là một khối rung động khắp nơi.

Rồi sao?

Và khi đã xảy ra rồi, tôi nhớ lại khi tôi còn nhỏ tôi cũng có một kinh nghiệm tương tự như vậy. Từ bao nhiêu năm nay tôi tìm cách để có lại kinh nghiệm này, và nó đã đến.

Rồi sao?

Dĩ nhiên tôi muốn kinh nghiệm này tiếp tục, và kéo dài. Nhưng nó đã thay đổi và mất đi. Và rồi tôi lại hành thiền chỉ để mong kinh nghiệm đó trở lại, nhưng nó đã không trở lại. Thay vào đó, sáng hôm nay tôi chỉ thấy những cảm giác thô thiển.

Rồi sao nữa?

Rồi tôi nhận thấy tôi đã làm khổ tôi biết bao nhiêu chỉ vì muốn có kinh nghiệm này.

Và rồi?

Và rồi tôi hiểu được rằng thật sự chúng ta tới đây không phải để có một kinh nghiệm cụ thể nào. Có phải vậy không?

Phải!

Chúng ta đến đây thật ra để quan sát mọi kinh nghiệm mà không phản ứng. Có phải vậy không?

Phải!

Vậy pháp thiền này thật ra là để phát triển sự bình tâm. Có phải vậy không?

Phải!

Với tôi dường như việc xóa sạch những saṅkhāra (hành

nghiệp) cũ trong quá khứ phải mất một thời gian kéo dài mãi mãi.

Hẳn đúng là như vậy nếu như mỗi một khoảnh khắc bình tâm có nghĩa là bớt đi chính xác một saṅkhāra của quá khứ. Nhưng trong thực tế, sự ý thức về các cảm giác đưa bạn đến tầng sâu thẳm nhất của tâm và cho phép bạn chặt đứt những gốc rễ của hành nghiệp quá khứ. Theo cách này, trong một thời gian tương đối ngắn bạn có thể dứt trừ toàn bộ những saṅkhāra phức tạp, miễn là ý thức và sự bình tâm của bạn đủ mạnh mẽ.

Vậy thì tiến trình đó sẽ mất bao lâu?

Điều đó tùy thuộc vào khối saṅkhāra mà bạn phải dứt trừ đó lớn đến mức nào và sức thiền của bạn mạnh mẽ đến đâu. Bạn không thể đo lường được kho chứa những thứ trong quá khứ, nhưng bạn có thể chắc chắn rằng khi bạn thực hành thiền càng nghiêm túc thì sẽ càng đạt đến sự giải thoát nhanh chóng hơn. Hãy tiếp tục nỗ lực kiên định hướng đến mục tiêu đó. Chắc chắn rồi bạn sẽ đạt đến mục tiêu, nhưng càng sớm càng tốt hơn.

KHÔNG GÌ NGOÀI CÁI THẤY

Có một nhà tu ẩn dật sống ở nơi mà ngày nay là Bombay, là một người rất thánh thiện. Tất cả những người đã gặp ông đều kính trọng vì sự thanh tịnh của tâm hồn ông, và nhiều người cho rằng ông nhất định đã được hoàn toàn giải thoát. Nghe người ta xưng tụng về mình như vậy, dĩ nhiên ông tự nghĩ: “Có lẽ ta thật sự được hoàn toàn giải thoát.” Nhưng là một người thành thật, ông tự xét mình cẩn thận và thấy rằng trong tâm ông vẫn còn những dấu vết bất tịnh. Lẽ dĩ nhiên, chừng nào bất tịnh còn, thì ông không thể đạt tới giai đoạn hoàn toàn thánh thiện được. Vì vậy ông hỏi những người đến thăm viếng ông: “Hiện nay có người nào trên thế gian này được coi là hoàn toàn giải thoát không?”

“Ồ, thưa ngài có,” họ trả lời, “có một vị sư Gotama, được gọi là Phật, sống ở thành phố Savatthi. Được biết người này đã hoàn toàn giải thoát, và ông dạy phương pháp mà nhờ đó mọi người có thể đạt được giải thoát.”

“Ta phải đến gặp người này,” nhà tu ẩn dật quyết định. “Ta phải học ở người đó con đường dẫn đến giải thoát hoàn toàn.” Và ông ta đã đi từ Bombay qua Trung Ấn và cuối cùng đến Savatthi, ngày nay là tiểu bang Uttar Pradesh, ở Bắc Ấn. Tới Savatthi, ông tìm tới thiền viện của Đức Phật, và hỏi có thể gặp được Phật ở đâu.

“Ngài đã đi ra ngoài,” một vị sư trả lời. “Ngài vào thành phố để khất thực. Ông hãy đợi ở đây và nghỉ ngơi; chẳng mấy chốc Ngài sẽ trở về.”

“Ồ, không được, tôi không thể chờ được. Tôi không còn thời gian để đợi nữa! Hãy chỉ cho tôi Ngài đi lối nào và tôi sẽ theo.”

"Được, ông đi lối này, nếu ông nhất định đi, ông có thể gặp Ngài trên đường."

Chẳng để phí một giây, nhà ẩn dật lên đường, và đi thẳng vào trung tâm thành phố. Ở đây ông thấy một vị sư đang đi từng nhà để khất thực. Một bầu không khí thanh bình và hòa hợp bao phủ vị này khiến nhà tu ẩn dật tin chắc đây là Đức Phật, và ngay ở giữa phố, ông quỳ xuống, và ôm lấy chân ngài. "Bạch ngài", ông nói, "Con được biết ngài đã hoàn toàn giải thoát, và Ngài dạy con đường dẫn đến giải thoát. Xin Ngài hãy dạy phương pháp này cho con."

Đức Phật nói: "Được chứ, ta có dạy phương pháp đó, và ta có thể dạy cho ông. Nhưng bây giờ không đúng lúc và đúng chỗ. Hãy về chờ ta ở thiền viện. Ta sẽ về ngay và dạy cho ông phương pháp đó."

"Bạch Ngài, không được. Con không thể chờ đợi được."

"Sao vậy, nửa giờ mà không chờ được sao?"

"Bạch Ngài, không được, con không thể chờ được. Ai mà biết được? Trong nửa giờ nữa con có thể chết. Trong nửa giờ nữa, Ngài có thể chết. Trong nửa giờ nữa, tất cả niềm tin của con với Ngài có thể không còn nữa, và như vậy con không thể học được phương pháp của Ngài. Bạch Ngài, bây giờ là đúng lúc. Xin Ngài hãy dạy con ngay bây giờ!"

Đức Phật nhìn ông ta, và thấy rằng: "Quả vậy, người này không còn sống được bao lâu; chỉ trong vài phút nữa ông ta sẽ chết. Ông ta phải được dạy Pháp ngay bây giờ, tại đây." Và làm sao để dạy Pháp trong khi đứng giữa đường? Đức Phật chỉ nói vài lời, nhưng trong vài lời đó chứa đựng toàn bộ giáo lý của Ngài: *"Khi nhìn chỉ có cái thấy; khi nghe chỉ có cái nghe; khi ngửi, nếm, sờ mó, chỉ có cái ngửi,*

cái nếm, cái xúc chạm; khi hay biết chỉ có cái nhận biết.” Khi có sự tiếp xúc qua sáu cửa giác quan, không được có sự đánh giá, cũng không có sự nhận thức chi phối bởi định kiến. Một khi nhận định đánh giá là tốt hay xấu, thì ta nhìn đời một cách méo mó vì phản ứng mù quáng cũ của ta. Để giải thoát tâm khỏi mọi sự điều kiện hóa, ta phải học cách ngừng đánh giá dựa trên những phản ứng trong quá khứ, và có ý thức tỉnh giác mà không đánh giá cũng không phản ứng.

Nhà tu ẩn dật là một người có tâm thanh tịnh đến nỗi chỉ nghe vài lời chỉ dẫn cũng đủ cho ông rồi. Ông ta ngồi xuống bên đường và chú tâm vào thực tại bên trong. Không đánh giá, không phản ứng; ông chỉ quan sát sự thay đổi của tiến trình bên trong ông. Và trong vài phút còn lại của cuộc đời, ông đã đạt được mục đích cuối cùng, ông đã hoàn toàn được giải thoát.[1]

---

[1] Based on Udāna, I. x, story of Bāhiya Dārucīriya. Also found in Dhammapada Commentary, VIII. 2 (verse 101).

Chương 9. Mục đích

Bất cứ cái gì có tính nảy sinh thì cũng có tính diệt đi."[1] Kinh nghiệm của thực tại này là tinh túy giáo huấn của Đức Phật. Tâm và thân chỉ là một mớ những tiến trình liên tiếp sinh và diệt. Sự đau khổ của chúng ta phát sinh khi chúng ta phát triển sự bám chấp vào những tiến trình đó, vào những thứ mà thật ra rất phù du và không có thực thể. Nếu chúng ta có thể trực tiếp hiểu được bản tánh vô thường của những tiến trình này, thì sự bám chấp của ta vào chúng sẽ mất đi. Đây là công việc mà những người hành thiền phải làm: hiểu được tính chất phù du của chính mình bằng cách quan sát những cảm giác luôn luôn thay đổi ở bên trong. Mỗi khi có cảm giác xuất hiện, ta không phản ứng, mà cứ để nó nảy sinh và diệt đi. Làm như vậy, ta để cho những nghiệp cũ của tâm trồi lên bên trên và diệt đi. Khi phản ứng và sự bám chấp ngưng thì đau khổ ngưng và ta trải nghiệm sự giải thoát. Đây là công việc lâu dài, đòi hỏi sự thực hành liên tục. Lợi ích thấy rõ ở mọi bước đi, nhưng để đạt được những lợi ích đó đòi hỏi sự cố gắng liên tục. Chỉ bằng cách luyện tập kiên nhẫn, bền bỉ và liên tục thì người hành thiền mới tiến bộ trên con đường hướng đến mục đích.

Thâm nhập sự thật tối hậu

Sự tiến triển trên con đường gồm ba giai đoạn: Giai đoạn thứ nhất là học về kỹ thuật, phải làm như thế nào và tại sao làm như vậy. Giai đoạn thứ hai là thực hành.

---

[1] S.LVI (XII).ii. 1, Dhamma-Cakkapavattana Sutta. Phương thức này được dùng để diễn tả huệ đạt được bởi những vị đệ tử đầu tiên của Đức Phật khi lần đầu tiên hiểu được Pháp.

Giai đoạn thứ ba là thâm nhập, dùng kỹ thuật để xuyên vào thực tại của chính mình, và nhờ vậy tiến tới mục đích cuối cùng.

Đức Phật không phủ nhận sự hiện hữu của thế giới hiển nhiên như hình dạng, hình thể, màu sắc, vị nếm, mùi hương, đau đớn và khoái lạc, tư tưởng và cảm xúc - ta và tha nhân. Ngài chỉ nói rằng thế giới đó không phải là sự thật tối hậu. Với nhãn quan thông thường, chúng ta chỉ nhìn thấy những hình thức lớn mà không thấy được những thành phần vi tế tạo ra chúng. Chỉ thấy những hình dạng mà không thấy được những thành phần bên trong, chúng ta ý thức được những sự khác biệt của chúng, và do vậy đã phân biệt, đặt tên, ưa thích, có thiên kiến, và bắt đầu thích và ghét - tiến trình này phát triển thành thèm muốn và chán ghét.

Để có thể thoát khỏi thói quen của thèm muốn và chán ghét, chúng ta không những cần có một cái nhìn tổng quát, mà còn phải thấy được những sự vật ở phần thâm sâu, phải hiểu được những hiện tượng bên trong cấu tạo nên thực tế hiển nhiên. Đây chính là những gì mà pháp thiền *Vipassana* cho phép chúng ta làm.

Bất cứ sự tự khảo sát nào cũng tự nhiên bắt đầu với những khía cạnh hiển nhiên nhất của chúng ta: các phần khác nhau của cơ thể, tứ chi và các cơ quan. Quan sát kỹ hơn sẽ cho thấy một vài phần của cơ thể thì chắc đặc, có phần thì lỏng, có phần di động, có phần thì bất động. Có thể chúng ta thấy thân nhiệt khác với nhiệt độ không khí chung quanh. Tất cả những sự quan sát này có thể giúp chúng ta phát triển sự tự ý thức, nhưng chúng vẫn còn là kết quả của sự quan sát thực tế bên ngoài dưới dạng hình thể hay hình dáng. Bởi vậy vẫn có sự phân biệt, sự ưa thích, thiên kiến, thèm muốn và chán ghét.

Là những người hành thiền, chúng ta tiến xa hơn bằng cách tập ý thức về cảm giác bên trong. Những cảm giác này rõ ràng cho thấy một thực tại vi tế hơn mà trước kia chúng ta không hề biết đến. Trước hết chúng ta ý thức về những loại cảm giác khác nhau ở những phần khác nhau của cơ thể, những cảm giác có vẻ nảy sinh, tồn tại một thời gian, rồi rốt cuộc diệt đi. Mặc dầu chúng ta đã tiến ra khỏi mức độ bên ngoài, nhưng chúng ta vẫn còn quan sát những hình thức kết hợp của sự thật hiển nhiên. Vì lý do này chúng ta vẫn chưa thoát khỏi sự kỳ thị, khỏi thèm muốn và chán ghét.

Nếu chúng ta tiếp tục hành thiền một cách chuyên cần, không sớm thì muộn, chúng ta cũng tới được giai đoạn mà ở đó tính chất của cảm giác thay đổi. Lúc đó chúng ta ý thức được những cảm giác tinh tế đồng nhất khắp cơ thể sinh diệt rất nhanh. Chúng ta thâm nhập qua những hình thức kết hợp để thấy được những hiện tượng bên trong mà chúng được cấu tạo, những hạ vi tử mà mọi vật chất được tạo thành. Chúng ta kinh nghiệm trực tiếp bản chất phù du của những vi tử này, không ngừng sinh diệt. Bây giờ, bất cứ những gì chúng ta quan sát, máu hay xương, chất đặc hay chất lỏng, chất khí, đẹp hay xấu, chúng chỉ là một khối rung động không thể nào phân biệt được. Và cuối cùng tiến trình phân biệt và đặt tên ngừng. Chúng ta kinh nghiệm trong phạm vi cơ thể của chính mình sự thật tối hậu về vật chất: đó là một dòng chảy không ngừng sinh diệt.

Tương tự như vậy, thực tại hiển nhiên của tiến trình của tâm có thể thâm nhập tới một tầng lớp vi tế hơn. Thí dụ, ở một lúc nào đó, thích hay không thích xảy ra, dựa trên một kinh nghiệm quá khứ của ta. Khoảnh khắc kế tiếp, tâm lặp lại phản ứng thích hay không thích, và cứ vậy càng lúc càng tăng cường nó lên, cho đến lúc nó trở

thành thèm muốn hay chán ghét. Chúng ta chỉ ý thức được những phản ứng có cường độ mạnh. Với sự nhận thức nông cạn này, chúng ta bắt đầu nhận định và phân biệt giữa cái dễ chịu và khó chịu, tốt và xấu, cái muốn và cái không muốn. Cũng như trường hợp của thực tế hiển nhiên của vật chất, cảm xúc mạnh cũng vậy; khi chúng ta quan sát nó bằng cách quan sát những cảm giác ở bên trong, thì nó phải tan rã. Cũng như vật chất chỉ là những gợn sóng li ti của các vi tử, thì cảm xúc mạnh cũng chỉ là một hình thức được củng cố của những cái thích hay không thích, của những phản ứng nhất thời đối với những cảm giác. Một khi cảm xúc mạnh tan rã thành những hình thức vi tế hơn, thì nó không còn sức mạnh nào để chế ngự ta nữa.

Từ sự quan sát những cảm giác chắc đặc ở những phần khác nhau của cơ thể, chúng ta tiến tới sự ý thức về những cảm giác tinh tế hơn có cùng tính chất, sinh diệt không ngừng khắp cấu trúc thể chất. Vì cảm giác sinh diệt ở một tốc độ rất nhanh nên chúng được cảm thấy như một luồng rung động chạy khắp cơ thể. Bất cứ ta chú tâm tới một nơi nào trong cơ thể, ta cũng chỉ thấy sự sinh diệt. Bất cứ lúc nào trong tâm ta nảy sinh một ý nghĩ, là ngay sau đó ta cảm nhận được những cảm giác sinh rồi diệt. Khi sự chắc đặc hiển nhiên của thân và tâm bị tan rã, và chúng ta chứng nghiệm được thực tế tối hậu của thân, tâm và tâm ý: không gì ngoài những rung động, sinh và diệt ở một tốc độ rất nhanh. Một người chứng nghiệm được sự thật này đã nói:

Toàn thế giới bốc cháy,
toàn thế giới thành khói.
Toàn thế giới đang cháy,
toàn thế giới rung động.[1]

[1] Sv.7, Upavala Sutta. Diễn giả là một vị nữ a-la-hán Upacala.

Để đạt tới giai đoạn tan rã này (bhanga), thiền giả chỉ cần phát triển ý thức và sự bình tâm. Cũng như một khoa học gia có thể quan sát những hiện tượng vi tế bằng cách tăng độ khuếch đại của kính hiển vi, chúng ta tăng cường khả năng quan sát những thực tại vi tế hơn ở bên trong bằng cách phát triển ý thức và sự bình tâm.

Kinh nghiệm này khi xảy ra chắc chắn là rất thích thú. Mọi đau, nhức tan biến, tất cả những nơi không có cảm giác đều biến mất. Chúng ta chỉ cảm thấy bình an, hạnh phúc, ngây ngất. Đức Phật đã diễn tả kinh nghiệm đó như sau:

Khi ta chứng nghiệm được
sự sinh và diệt của những tiến trình tâm - thân,
thì ta hưởng được sảng khoái và hân hoan.
Người đó đạt tới sự bất tử, như các bậc thánh.[1]

Nếu chúng ta tiến bước trên con đường, và khi sự chắc đặc hiển nhiên của tâm và thân tan rã, thì chắc chắn ta được hưởng hạnh phúc tuyệt vời. Hân hoan trong tình trạng khoan khoái này, chúng ta có thể nghĩ rằng đó là mục đích cuối cùng. Nhưng đó mới chỉ là một trạm, và từ đó chúng ta tiến xa hơn để chứng nghiệm sự thật tối hậu vượt ra ngoài tâm và thân, để đạt tới sự giải thoát hoàn toàn khỏi khổ đau.

Do hành thiền mà ý nghĩa những lời nói của Đức Phật trở nên rõ ràng đối với chúng ta. Chúng ta bắt đầu vui hưởng dòng rung động khắp cơ thể khi chúng ta tiến từ thực tế bên ngoài đến thực tế vi tế. Nhưng đột nhiên dòng rung động mất đi, và chúng ta lại kinh nghiệm những cảm giác mãnh liệt, khó chịu ở một vài nơi trong cơ thể, và ở một vài nơi khác thì chẳng có cảm giác gì. Và trong tâm ta

[1] Dhammapada, XXV.15 (374).

lại có xúc động mạnh. Nếu chúng ta bắt đầu cảm thấy chán ghét tình trạng mới này và thèm muốn dòng rung động trở lại thì chúng ta chẳng hiểu gì về *Vipassana* cả. Chúng ta đã biến *Vipassana* thành một trò chơi trong đó mục đích chỉ để đạt được những kinh nghiệm khoan khoái, và để tránh hay vượt qua những kinh nghiệm khó chịu. Đây cũng là trò chơi mà chúng ta đã từng chơi suốt cuộc đời - cái vòng lẩn quẩn của đẩy đi và kéo lại không bao giờ ngưng, lôi kéo và xua đuổi, chẳng mang lại gì ngoài khổ đau.

Tuy nhiên, khi trí tuệ gia tăng, ta sẽ nhận thấy rằng sự tái diễn của các cảm giác thô thiển, ngay cả sau khi đã kinh nhiệm được sự tan rã, chứng tỏ là sự tiến bộ chứ không phải là sự thụt lùi. Thiền *Vipassana* không phải với mục đích để kinh nghiệm một cảm giác nào đặc biệt, mà là để giải thoát tâm khỏi mọi nghiệp chướng. Nếu ta phản ứng với bất cứ cảm giác nào, thì ta chỉ bị khổ thêm mà thôi. Nhưng nếu ta giữ được sự bình tâm, thì ta cho phép một số nghiệp qua đi, và dùng cảm giác làm phương tiện để giải thoát khỏi khổ đau. Nhờ vào sự quan sát những cảm giác khó chịu mà không phản ứng, chúng ta xóa bỏ được sự chán ghét. Và do quan sát những cảm giác dễ chịu mà không phản ứng chúng ta xóa bỏ được sự thèm muốn. Và do quan sát những cảm giác trung tính mà không phản ứng; chúng ta tẩy trừ được vô minh. Bởi vậy không có cảm giác nào, không có kinh nghiệm nào là thật sự tốt hay xấu. Nó tốt, nếu ta giữ được sự bình tâm, nó xấu nếu ta mất quân bình.

Với sự hiểu biết này, ta dùng mọi cảm giác như công cụ để tẩy trừ nghiệp. Đây là giai đoạn được gọi là saṅkhāra-upekkhā, quân bình đối với tất cả các nghiệp; từng bước một tiến tới sự thật tối hậu của sự giải thoát, *nibbāna* (Niết Bàn).

Chứng nghiệm sự giải thoát

Sự giải thoát có thể đạt được. Ta có thể thoát khỏi mọi nghiệp chướng, mọi đau khổ. Đức Phật giảng:

"Có một cảm quan vượt khỏi toàn bộ lãnh vực tâm, toàn bộ lãnh vực thân, nó không phải là thế giới này hay thế giới kia, hay cả hai, không phải là mặt trời hay mặt trăng. Cái đó ta gọi là không sinh, không diệt, không trụ, không chết, không tái sinh. Nó tự tại, không phát triển, không nền móng. Đây là sự chấm dứt của khổ đau."[1]

Ngài còn nói:

"Có một cái không sinh, không trở thành, không tạo dựng, không điều kiện. Nếu như không có cái không sinh, không trở thành, không tạo dựng, không điều kiện, thì sẽ không có sự giải thoát được biết đến từ cái sinh, cái trở thành, cái tạo dựng, cái có điều kiện. Nhưng vì có cái không sinh, không trở thành, không tạo dựng, không điều kiện, nên mới có sự giải thoát khỏi cái được sinh ra, cái trở thành, cái được tạo dựng, và những cái có điều kiện."[2]

Niết bàn không phải là một trạng thái để ta đến sau khi chết. Nó là trạng thái để ta kinh nghiệm được ngay trong ta, ngay tại đây và ngay bây giờ. Nó được diễn tả bằng những từ ngữ tiêu cực, không phải vì nó là một kinh nghiệm tiêu cực, nhưng vì người ta không biết diễn tả nó bằng cách nào khác. Mỗi ngôn ngữ đều có những từ để diễn tả toàn bộ lãnh vực của những hiện tượng tâm và vật chất. Nhưng không có từ hay quan điểm để diễn tả những điều vượt ra ngoài tâm và thân. Nó thách đố mọi quan điểm, mọi khác biệt. Chúng ta chỉ có thể diễn tả bằng cách nói về những gì không phải là nó.

---

[1] Udana, VIII.1.

[2] Udana, VIII, 3.

Thật ra cố gắng mô tả Niết-bàn là vô ích. Bất cứ một sự mô tả nào cũng chỉ làm rối trí mà thôi. Thay vì thảo luận và bàn cãi về nó, ta hãy kinh nghiệm nó. Đức Phật nói: *"Sự thật thánh thiện này về sự chấm dứt khổ phải do chính mỗi người tự chứng nghiệm."*[1] Chỉ khi nào kinh nghiệm được Niết-bàn thì Niết-bàn mới là thật với người đó, và mọi bàn cãi về nó đều trở nên không thích hợp.

Để kinh nghiệm được sự thật tối hậu về giải thoát, điều kiện tiên quyết là phải xuyên thấu qua sự thật hiển nhiên và chứng nghiệm được sự tan rã của tâm và thân. Càng vào sâu trong thực tại hiển nhiên, ta càng bỏ được sự thèm muốn, chán ghét, bám chấp và càng tiến gần hơn đến sự thật tối hậu. Luyện tập từng bước thì dĩ nhiên sẽ đến giai đoạn chứng ngộ được Niết bàn. Chẳng có ích lợi gì mà mong cầu nó, không có lý do để nghi ngờ việc nó sẽ đến. Nó đến với bất cứ ai thực hành Pháp đúng cách. Việc nó đến tùy thuộc một phần vào sự tích tụ của nghiệp trong mỗi người, một phần khác tùy thuộc vào sự cố gắng của người đó trong việc xóa bỏ những nghiệp đó. Những gì ta có thể làm, và cần phải làm để đạt tới đích là tiếp tục quan sát từng cảm giác mà không phản ứng.

Ta không thể xác định được là khi nào ta kinh nghiệm được Niết-bàn, nhưng ta có thể chắc chắn ta đang tiến về nó. Ta có thể kiểm soát trạng thái hiện tại của tâm. Nếu ta duy trì được sự bình tâm dù chuyện gì xảy ra ở ngoài hay trong ta, thì ta vẫn đạt được giải thoát ngay trong giờ phút này. Một người đã đạt đến mục đích tối hậu nói: *"Trừ tuyệt thèm muốn, trừ tuyệt chán ghét, trừ tuyệt vô minh là Niết bàn."*[2] Cho tới khi tâm được như vậy thì ta kinh nghiệm được giải thoát.

---

[1] S.LVI (XII).ii. 1 , Dhamma-cakkapavattana Sutta

[2] S.XXVIII (IV). 1, Nibbana Panha Sutta. Diễn giả là Sariputta

Mỗi giây phút ta thực hành *Vipassana* đúng cách, ta có thể kinh nghiệm được giải thoát. Sau cùng, Pháp, theo định nghĩa, phải có kết quả ngay tại đây và ngay bây giờ chứ không phải ở tương lai. Chúng ta phải kinh nghiệm những lợi ích của sự hành thiền ở mọi bước trên con đường, và mọi bước phải đưa thẳng đến đích. Tâm vào lúc không còn nghiệp là một tâm bình an. Mỗi lúc như vậy đưa ta đến gần hơn sự giải thoát hoàn toàn.

Ta không thể cố gắng phát triển Niết-bàn, vì Niết-bàn không thể phát triển; nó đơn giản hiện hữu. Nhưng ta có thể phát triển phẩm chất dẫn ta đến Niết-bàn, phẩm chất của sự bình tâm. Mỗi khi quan sát thực tế mà không phản ứng là ta đã tiến sâu vào thực tế tối hậu. Phẩm chất cao quý nhất của tâm là sự bình tâm căn cứ trên sự ý thức hoàn toàn về thực tế.

Hạnh phúc thật sự

Có lần Đức Phật được hỏi về chân hạnh phúc. Ngài đã đề ra nhiều hành động tốt lành đưa tới hạnh phúc. Những hành động đó chia làm hai loại: Thực hành những công việc góp phần vào hạnh phúc của tha nhân bằng cách làm đầy đủ bổn phận của mình đối với gia đình và xã hội, và thực hành những hành động để thanh lọc tâm. Sự tốt lành của một người không thể tách rời khỏi sự tốt lành của những người khác. Và cuối cùng Ngài đã nói:

Khi đối diện với mọi thăng trầm của cuộc đời,
mà tâm ta không lay chuyển,
không than van, không tạo ra bất tịnh, luôn vững tâm;
đây là hạnh phúc lớn nhất.[1]

[1] Sutta Nipata, II.4, Maha-mangala Sutta.

Bất cứ việc gì xảy ra, dù ở trong tiểu vũ trụ của tâm và thân của chính mình hay đại vũ trụ, ta có thể đối diện nó - không phải với sự căng thẳng, hay với thèm muốn và chán ghét bị đè nén- mà với sự hoàn toàn thanh thản, với nụ cười phát xuất từ đáy lòng. Trong mọi tình huống, dù dễ chịu hay khó chịu, như ý hay bất như ý, ta không bồn chồn, mà cảm thấy hoàn toàn yên ổn, yên ổn trong sự hiểu biết về lẽ vô thường. Đây là phước lành lớn lao nhất.

Biết được mình làm chủ mình, không gì có thể khống chế mình, mình có thể chấp nhận một cách vui vẻ bất cứ chuyện gì xảy ra trong đời - đó là tâm hoàn toàn quân bình, đây là sự giải thoát thật sự. Điều này có thể thực hiện được ngay tại đây và ngay bây giờ do hành thiền *Vipassana*. Sự bình tâm thật sự này không phải là tiêu cực hay sự thản nhiên thụ động. Nó không phải là sự phục tùng mù quáng, hay sự thờ ơ của một người trốn tránh những khó khăn của cuộc đời, của người né tránh thực tại. Trái lại, tâm thực sự quân bình căn cứ trên sự ý thức đầy đủ về những khó khăn, ý thức về mọi tầng lớp của thực tại.

Không còn thèm muốn hay chán ghét không có nghĩa là có thái độ cứng rắn vô tình, trong đó ta hưởng sự giải thoát cho riêng mình mà không thèm để ý đến sự đau khổ của người khác. Trái lại, sự bình tâm thực sự được gọi một cách đúng đắn là "sự vô tâm thiêng liêng". Nó là một đức tính sống động, là một sự diễn tả của tâm thanh tịnh. Khi ta thoát khỏi được tập quán phản ứng mù quáng, lần đầu tiên tâm ta có thể hành động tích cực, vừa sáng tạo, và lại vừa hữu ích cho mình và cho người. Cùng với sự quân bình, tâm thanh tịnh còn nảy sinh những đức tính khác: thiện chí, lòng thương yêu muốn giúp đỡ người khác mà không cầu mong được đền đáp; lòng từ bi đối với tha nhân trong lúc thất bại và đau khổ; sự vui mừng đầy thiện cảm đối với sự thành công và may mắn của họ. Bốn đức tính trên là kết quả tất nhiên của phương pháp thiền *Vipassana*.

Trước kia ta luôn giữ những gì tốt cho riêng ta, và đẩy những gì ta không thích cho người khác. Bây giờ ta hiểu được rằng hạnh phúc của chính ta không thể do sự mất hạnh phúc của người khác, rằng khi ta mang hạnh phúc đến cho người khác thì chính ta cũng được hạnh phúc. Bởi vậy ta tìm cách chia sẻ những gì tốt ta có với người khác. Đã thoát ra khỏi khổ đau, và thể nghiệm được sự bình an của giải thoát, ta ý thức được rằng đó là điều tốt lành lớn nhất. Vì vậy ta muốn người khác cũng có thể trải nghiệm sự tốt lành này, và tìm được con đường thoát khổ.

Đây là kết luận hữu lý của pháp thiền *Vipassana*: mettā-bhāvanā, sự phát triển thiện chí đối với người khác. Trước kia, ta có thể nói về những tình cảm đó ở đầu môi chót lưỡi, nhưng trong thâm tâm những tiến trình về thèm muốn và chán ghét vẫn tiếp diễn. Bây giờ những tiến trình phản ứng một phần nào đã ngưng, tập quán ích kỷ cũ đã mất đi, và thiện chí tự nhiên tuôn tràn tự đáy lòng. Với toàn thể sức mạnh của một tâm thanh tịnh đằng sau nó, thiện chí có thể rất mạnh trong việc tạo nên một bầu không khí an bình và hòa hợp hữu ích cho tất cả mọi người.

Có những người tưởng rằng luôn luôn ở trong trạng thái quân bình có nghĩa là không thể vui hưởng những lạc thú của cuộc đời, giống như một họa sĩ có mực họa đủ màu, nhưng chỉ dùng một màu xám. Hay như một người với chiếc dương cầm chỉ chơi một âm giai C. Đây là sự ngộ nhận về sự bình tâm. Sự thật thì cây đàn bị chùng dây, và ta không biết chơi đàn như thế nào. Chỉ gõ xuống những phím đàn để tự diễn tả sẽ chỉ tạo ra những cung đàn lỗi nhịp. Nhưng nếu ta học cách lên dây đàn, và đàn đúng, thì ta có thể tạo ra nhạc điệu. Ta dùng tất cả các phím đàn từ nốt thấp nhất đến nốt cao nhất, thì mọi nốt ta chơi là sự hòa hợp và tiết điệu.

Đức Phật nói trong việc thanh lọc tâm và đạt được "Trí tuệ ở mức độ hoàn hảo nhất", ta chứng nghiệm được "sự an lạc, sự hoan hỉ, sự bình tâm, ý thức, sự hiểu biết trọn vẹn, và hạnh phúc thật sự". Với một tâm quân bình, ta có thể vui hưởng đời nhiều hơn. Khi tình huống dễ chịu xảy ra, ta tận hưởng nó với sự ý thức hoàn toàn vào giây phút hiện tại. Nhưng khi kinh nghiệm đó qua đi, ta không chán nản. Ta tiếp tục mỉm cười và hiểu rằng nó phải thay đổi. Cũng vậy, khi một trường hợp khó chịu xảy ra, ta không bực mình. Thay vào đó, ta hiểu nó, và vì làm như vậy, có lẽ ta có thể thay đổi hoàn cảnh. Nhưng nếu ta không thể thay đổi được, thì ta vẫn giữ được sự bình tâm, và hiểu rõ ràng kinh nghiệm này là vô thường, rồi nó sẽ qua đi. Bằng cách giữ tâm không căng thẳng, ta có thể có một đời sống thú vị và phong phú hơn.

Có một câu chuyện ở Miến Điện, người ta thường chỉ trích các học trò của Thiền sư Sayagyi U Ba Khin, nói rằng họ thiếu tư cách nghiêm trang thích hợp của những người hành thiền *Vipassana*. Trong một khóa học, những người chỉ trích thừa nhận, những học trò hành thiền rất nghiêm túc đúng mực, nhưng sau đó họ luôn luôn tỏ ra vui vẻ và tươi cười. Khi lời phê bình đến tai Đại sư Webu Sayadaw, một trong những vị sư được tôn kính nhất ở Miến Điện, Ngài trả lời: "Họ tươi cười vì họ có thể tươi cười." Nụ cười của họ không phải do ràng buộc hay vô minh, mà do Pháp. Một người tâm đã được thanh tịnh thì không cau có. Khi không còn đau khổ thì lẽ dĩ nhiên ta tươi cười. Khi ta học được con đường giải thoát, lẽ dĩ nhiên ta cảm thấy hạnh phúc.

Nụ cười phát xuất từ tâm diễn tả không gì ngoài sự bình an, quân bình, và thiện chí, một nụ cười tươi sáng ở bất cứ trường hợp nào là hạnh phúc thật sự. Đây là mục đích của Dhamma (Pháp).

VẤN ĐÁP

Câu Hỏi: Tôi thắc mắc không biết chúng ta có thể chữa trị những ý nghĩ ám ảnh như chữa trị đau đớn về thể xác không?

Thiền Sư S. N. Goenka: Bạn chỉ việc chấp nhận là có những tư tưởng hay cảm xúc bị ám ảnh trong tâm. Đó là những gì bị dồn nén ở dưới sâu, và bây giờ xuất hiện ở tầng lớp ý thức. Đừng đi sâu vào chi tiết. Cứ chấp nhận cảm xúc là cảm xúc. Bạn cảm thấy cảm giác gì kèm theo cảm xúc. Không thể nào có cảm xúc mà thiếu cảm giác ở tầng lớp thể xác. Hãy cứ quan sát cảm giác.

Vậy ta có tìm hiểu loại cảm giác nào thì liên quan đến một loại cảm xúc cụ thể nào không?

Hãy quan sát bất cứ cảm giác nào xuất hiện. Chúng ta không thể tìm biết loại cảm giác nào liên hệ đến loại cảm xúc nào. Vì vậy đừng bao giờ cố gắng làm điều đó. Làm như vậy chỉ phí công mà thôi. Ở một lúc nào đó, một cảm xúc nảy sinh trong tâm, thì bất cứ cảm giác nào bạn cảm nhận ở thân đều liên quan đến cảm xúc đó. Cứ quan sát cảm giác đó và hiểu rằng: *“Những cảm giác đó đều vô thường. Và cảm xúc này cũng vô thường. Ta hãy xem nó kéo dài bao lâu.”* Bạn sẽ thấy rằng bạn đã chặt cái gốc của cảm xúc, và cảm xúc sẽ qua đi.

Theo ý thiền sư thì cảm xúc và cảm giác là một?

Chúng chỉ là hai mặt của một đồng xu. Cảm xúc thuộc về tâm, và cảm giác thuộc về thân. Cả hai liên quan mật thiết với nhau. Thật ra bất cứ cảm xúc nào nảy sinh trong tâm thì đồng thời cũng phải có một cảm giác xuất hiện trong thân. Đây là luật thiên nhiên.

Vậy cảm xúc thuộc về tâm?

Chắc chắn là như vậy.

Nhưng tâm cũng là cả cơ thể?

Nó liên quan mật thiết với toàn cơ thể.

Ý thức hiện diện trong mọi nguyên tử của cơ thể sao?

Phải. Vì vậy cảm giác liên quan đến một cảm xúc cụ thể có thể xuất hiện ở bất cứ nơi nào trong cơ thể. Nếu bạn quan sát những cảm giác ở khắp mọi nơi trong cơ thể, thì chắc chắn bạn đang quan sát một cảm giác có liên quan đến cảm xúc đó. Và bạn không còn vướng mắc vào cảm xúc đó nữa.

Nhưng nếu ta ngồi thiền mà không thể cảm nhận một cảm giác nào thì sự ngồi thiền còn có ích lợi gì không?

Nếu bạn ngồi và quan sát hơi thở, tâm sẽ được an tĩnh và tập trung. Nhưng trừ phi bạn cảm nhận cảm giác, tiến trình thanh lọc không thể tới được tầng lớp sâu hơn. Dưới đáy sâu của tâm, các phản ứng bắt đầu với cảm giác, điều này xảy ra không ngừng.

Trong cuộc sống hằng ngày, nếu ta có vài ba phút giữ yên tĩnh và quan sát cảm giác thì có lợi ích không?

Có chứ. Khi bạn không có việc gì làm, bạn nên ý thức về những cảm giác trong cơ thể, ngay cả khi mắt vẫn mở.

Làm sao người thầy biết được đệ tử của mình đã chứng nghiệm Niết bàn?

Có nhiều cách để kiểm chứng khi một người thực sự kinh nghiệm Niết bàn. Muốn làm được như vậy, người thầy phải được huấn luyện đúng cách.

Làm sao hành giả tự mình nhận biết?

Do sự thay đổi đến trong cuộc đời họ. Những người nào thực sự kinh nghiệm được Niết bàn trở nên thánh thiện và có tâm thanh tịnh. Họ không còn phạm năm giới. Thay

vì che giấu lỗi lầm, họ công khai nhận lỗi và cố gắng để không tái phạm. Họ không còn bị ràng buộc vào những lễ nghi vì thấy những điều đó chỉ là hình thức bên ngoài trống rỗng nếu không có kinh nghiệm thực sự. Họ có một niềm tin không lay chuyển vào con đường dẫn đến giải thoát. Họ không tiếp tục tìm kiếm những con đường khác. Và cuối cùng họ không còn ảo tưởng gì về cái ngã nữa. Nếu có người tự nhận là mình đã kinh nghiệm Niết bàn nhưng tâm vẫn còn bất tịnh và vẫn có những hành động sai quấy như xưa, thì chắc chắn phải có điều gì đó không đúng. Lối sống của họ phải cho thấy họ có thực sự trải nghiệm Niết-bàn hay không.

Một vị thầy cấp "giấy chứng nhận" cho đệ tử, công bố rằng họ đã đạt đến Niết-bàn, điều đó là sai. Làm như vậy chỉ tạo nên cạnh tranh trong sự bồi đắp cái ngã cho cả thầy lẫn trò. Học trò chỉ cố để có được giấy chứng nhận, còn thầy thì càng cấp nhiều giấy chứng nhận càng được nổi danh. Kinh nghiệm Niết bàn chỉ là thứ yếu. Việc cấp giấy chứng nhận trở nên quan trọng hơn, và tất cả trở thành một trò chơi điên rồ. Dhamma (Pháp) thanh tịnh chỉ để giúp người, và sự giúp người tốt lành nhất là nhìn thấy người học trò thật sự kinh nghiệm được Niết bàn và được giải thoát. Tất cả mục đích của người thầy và sự giảng dạy ở chỗ thực lòng giúp người học, chứ không phải để phô trương bản ngã. Đây không phải là một trò giải trí.

Xin thiền sư cho biết giữa phân tâm học và Vipassana khác nhau như thế nào?

Trong phân tâm học, bạn cố gắng nhớ lại những biến cố trong quá khứ đã có ảnh hưởng sâu đậm đến sự điều kiện hóa tâm. Còn *Vipassana* thì dẫn hành giả vào tận tầng lớp sâu nhất của tâm, nơi sự điều kiện hóa thực sự khởi đầu. Trong phân tâm học, mọi biến cố mà ta cố nhớ lại, đều ghi

lại một cảm giác trên cơ thể. Do sự quan sát những cảm giác trên khắp cơ thể với một tâm quân bình, thiền giả đã khiến cho vô số các lớp nghiệp trồi lên và tiêu tan đi. Thiền giả đối phó với sự tạo nghiệp ở tận gốc rễ của nó, và có thể thoát khỏi nó một cách nhanh chóng và dễ dàng.

Lòng bi mẫn đích thực là như thế nào?

Là muốn phục vụ người khác, là muốn giúp người khác thoát khỏi khổ đau. Nhưng nhất thiết không được bám chấp. Nếu bạn khóc lóc vì sự đau khổ của người khác thì bạn chỉ làm mình khổ mà thôi. Đó không phải là con đường của Pháp. Nếu bạn thực sự có lòng bi mẫn thực sự, thì với tất cả tình thương, bạn đem hết khả năng mình ra giúp đỡ người khác. Nếu thất bại, bạn mỉm cười và tìm cách khác để giúp. Bạn giúp người nhưng không lo lắng về kết quả của sự giúp đỡ đó. Đó là lòng bi mẫn thực sự, thực hiện từ một tâm quân bình.

Thiền sư có cho Vipassana là con đường độc nhất dẫn đến giác ngộ?

Giác ngộ đạt được do sự quan sát bản thân và tẩy trừ nghiệp. Làm được điều đó là *Vipassana*, dù bạn muốn gọi nó là gì cũng được. Một số người chưa từng nghe đến *Vipassana* nhưng tiến trình đã khởi sự tác động một cách tự nhiên trong họ. Điều này đã xảy ra trong trường hợp của một số thánh nhân Ấn Độ, căn cứ vào lời họ nói. Vì họ không học kỹ thuật từng bước một nên họ không thể giải thích một cách rõ ràng cho người khác hiểu. Ở đây, bạn có cơ hội học hỏi kỹ thuật từng bước một, nó sẽ dẫn bạn tới giác ngộ.

Đổ đầy chai dầu

Một bà mẹ đưa cho đứa con trai mười đồng và một cái chai không, bảo nó ra tiệm tạp hóa mua dầu. Thằng bé đi mua, nhưng khi trở về, nó ngã và làm rớt chai dầu. Trước khi có thể nhặt được chai lên thì dầu đã đổ ra mất nửa chai. Nhặt cái chai còn một nửa dầu, nó trở về khóc lóc với mẹ: "Con đã đánh đổ mất nửa chai dầu." Và nó rất buồn.

Bà mẹ lại đưa mười đồng và một cái chai khác cho một đứa con khác. Thằng này khi đi mua trở về cũng bị ngã và đánh đổ mất nửa chai dầu. Nó nhặt chai dầu lên và về nhà vui vẻ nói với mẹ: "Mẹ ạ, chai rớt xuống có thể vỡ và mất hết dầu, nhưng con đã giữ lại được một nửa." Hai đứa cùng chạy về với mẹ, với cùng một chai, nửa đầy, nửa vơi. Một đứa khóc với nửa chai vơi, một đứa vui với nửa chai đầy.

Bà mẹ lại đưa mười đồng và một cái chai cho đứa con thứ ba. Thằng này cũng ngã và đánh đổ nửa chai dầu. Nó chạy về và cũng như đứa thứ hai, vui vẻ nói với mẹ: "Mẹ ơi con đã giữ lại được nửa chai dầu." Nhưng đứa trẻ này là một đứa trẻ *Vipassana*, không những nó đầy lạc quan mà còn rất thực tế. Nó hiểu rằng, cho dù nó giữ được nửa chai dầu, nhưng nửa chai kia đã bị mất. Và nó nói với mẹ: "Con sẽ ra chợ làm việc cả ngày để kiếm năm đồng và đổ đầy dầu vào chai chiều nay."

Đó là *Vipassana*. Không bi quan, mà trái lại lạc quan, thực tế và có hiệu quả!

Chương 10. Nghệ thuật sống

Trong tất cả những định kiến của chúng ta về chính mình, định kiến căn bản nhất là "có một cái ngã". Với sự thừa nhận mặc nhiên này, mỗi chúng ta đều cho bản ngã là quan trọng nhất, xem nó là trung tâm của toàn vũ trụ. Chúng ta cho là như vậy, mặc dầu ta có thể dễ dàng thấy rằng trong vô số thế giới, thế giới này chỉ là một, và trong vô số chúng sanh, ta cũng chỉ là một. Dù ta có thổi phồng cái ngã lên đến đâu đi chăng nữa thì nó cũng không đáng kể nếu đem so với cái bao la của không gian và thời gian. Quan niệm của ta về cái ngã rõ ràng là sai lầm. Tuy vậy chúng ta vẫn tận tụy cả đời để tìm cách thỏa mãn nó, coi đó là con đường đưa tới hạnh phúc. Ý tưởng sống theo một cách khác hơn có vẻ như không bình thường hoặc thậm chí là đáng sợ.

Nhưng bất cứ ai đã từng trải qua sự dằn vặt của tự ngã đều biết nó là nỗi đau khổ lớn lao đến mức nào. Chừng nào chúng ta còn đắm chìm trong những ham muốn và sợ hãi, những cá tính, chúng ta còn bị giam cầm trong ngục tù chật hẹp của ngã, tách biệt với thế giới, với cuộc sống. Thoát khỏi sự bám chấp bản ngã này thật sự là thoát khỏi ngục tù nô lệ, để ta có thể bước vào thế giới, cởi mở với cuộc sống, với tha nhân, và tìm thấy sự hài lòng thực sự. Điều cần thiết không phải là chối bỏ bản ngã hay đè nén bản ngã, mà là thoát khỏi cái quan điểm sai lầm của ta về bản ngã. Và phương thức dẫn đến sự giải thoát này là nhận thức được rằng cái mà chúng ta gọi là bản ngã đó thực sự rất phù du, là một hiện tượng liên tục thay đổi.

Thiền *Vipassana* là một phương thức giúp ta đạt được tuệ giác này. Chừng nào bản thân ta còn chưa chứng

nghiệm được bản chất giả tạm của tâm và thân, chừng đó ta còn bị giam hãm trong sự vị kỷ và vì vậy tất yếu phải chịu khổ đau. Nhưng một khi ảo tưởng về sự trường tồn bị phá vỡ thì ảo tưởng về "cái tôi" cũng tan biến, và sự đau khổ cũng mất đi. Đối với người hành thiền *Vipassana*, chìa khóa mở cửa giải thoát là *anicca*, sự chứng ngộ bản chất vô thường của bản ngã và thế giới.

Tầm quan trọng của sự hiểu biết về vô thường là một đề tài luôn luôn được nói đến trong giáo lý của Đức Phật, Ngài nói:

Thà một ngày trong đời
thấy thực tế của sinh diệt
còn hơn sống trăm năm
mà không hề biết.[1]

Ngài so sánh sự ý thức về vô thường với lưỡi cày cắt xuyên gốc rạ khi người nông phu cày ruộng; với xà chính của nóc nhà cao hơn tất cả những xà ngang chống đỡ nó; với một nhà cai trị hùng mạnh nắm quyền ảnh hưởng các vua chư hầu; với mặt trăng có ánh sáng làm lu mờ các vì sao, với mặt trời đang mọc làm bóng tối tan đi.[2] Những lời cuối cùng Ngài nói vào lúc cuối đời là: *"Mọi saṅkhāra - các pháp được tạo tác - đều sẽ hủy hoại. Hãy chuyên cần thực hành để hiểu được sự thật này."*[3]

Sự thật về vô thường không nên chỉ chấp nhận bằng tri thức, hoặc chỉ bằng cảm xúc hay sùng tín. Mỗi người trong chúng ta phải thể nghiệm thực tại vô thường ngay trong bản thân. Sự thấu hiểu trực tiếp về vô thường cùng với bản chất không thực của bản ngã và của khổ đau giúp

[1] Dhammapada, VIII. 14 (113).

[2] SXXII. 102 (10), Anicca-Sanna Sutta.

[3] D.16, Maha-Parinibbana Suttanta.

ta có được tuệ giác thật sự, dẫn đến sự giải thoát. Đó là sự hiểu biết chân chánh.

Hành giả kinh nghiệm được trí tuệ giải thoát này nhờ kết hợp tu tập giới (sila), định (samadhi) và tuệ (pannã). Trừ phi ta thực hiện cả ba sự tu tập này và bước từng bước trên con đường, ta không thể nào có được tuệ giác thật sự và thoát khỏi khổ đau. Nhưng ngay cả trước khi bắt đầu tu tập, ta cũng phải có một vài hiểu biết, có thể chỉ là một sự nhận biết qua tri thức về sự thật khổ đau. Không có sự hiểu biết đó, dù rất nông cạn, thì cái ý nghĩ tu tập để giải thoát chính mình khỏi khổ đau cũng không bao giờ khởi sinh trong tâm. Đức Phật nói: *"Trước tiên phải có sự hiểu biết chân chánh."*[1]

Bởi vậy, bước đầu của Bát Thánh Đạo là sự hiểu biết chân chánh (chánh kiến) và suy nghĩ chân chánh (chánh tư duy). Chúng ta phải thấy được vấn đề và quyết định đối phó với nó. Chỉ lúc đó ta mới có thể thực sự thực hành Pháp. Chúng ta bắt đầu thực hiện con đường bằng sự giữ giới, tuân theo những giới luật để điều chỉnh những hành động của chúng ta. Nhờ vào sự tập luyện định, chúng ta bắt đầu đối phó với tâm, phát triển samadhi (định) bằng sự ý thức về hơi thở. Nhờ vào sự quan sát cảm giác trên toàn cơ thể, chúng ta phát triển tuệ chứng nghiệm giúp tâm thoát khỏi định kiến.

Và bây giờ khi sự hiểu biết thật sự phát xuất từ kinh nghiệm của chính mình thì sự hiểu biết chân chánh (chánh kiến) lại trở thành bước đầu tiên trên con đường. Nhờ vào sự chứng ngộ bản chất luôn thay đổi của mình do hành thiền, hành giả giải phóng cho tâm khỏi thèm muốn, chán ghét, vô minh. Với một tâm thanh tịnh như vậy, không

[1] M.117, Maha-Cattarisaka Sutta.

thể nào còn có ý nghĩ làm hại người khác. Thay vào đó, tư tưởng ta tràn đầy thiện chí và lòng bi mẫn với tất cả. Trong lời nói, hành động, cách sinh nhai, ta sống một cuộc sống trong sạch, thanh thản và an bình. Với sự an tĩnh do kết quả của giữ giới, phát triển định trở nên dễ dàng. Định càng sâu, trí tuệ càng phát triển. Do vậy, con đường là một đường xoắn ốc đi lên tới giải thoát. Giới, định, tuệ phải trợ giúp lẫn nhau như ba chân của một cái đỉnh. Cái đỉnh phải có đủ ba chân, và các chân phải cao bằng nhau, nếu không đỉnh không thể đứng vững. Cũng vậy, thiền giả phải thực hành cả giới, định, tuệ để phát triển đồng đều mọi mặt trên con đường. Đức Phật nói,

Từ hiểu biết chân chánh dẫn đến suy nghĩ chân chánh;
từ suy nghĩ chân chánh dẫn đến lời nói chân chánh;
từ lời nói chân chánh dẫn tới hành động chân chánh;
từ hành động chân chánh dẫn đến nghề nghiệp chân chánh;
từ nghề nghiệp chân chánh dẫn đến nỗ lực chân chánh;
từ nỗ lực chân chánh dẫn đến ý thức chân chánh;
từ ý thức chân chánh dẫn đến định chân chánh;
từ định chân chánh dẫn đến sự hiểu biết chân chánh;
từ sự hiểu biết chân chánh dẫn đến giải thoát chân chánh.[1]

Thiền *Vipassana* cũng có giá trị thực tế sâu xa ngay tại đây và ngay bây giờ. Trong đời sống hằng ngày, có biết bao nhiêu trường hợp xảy ra đe dọa sự quân bình của tâm. Những sự khó khăn bất ngờ xảy đến, rồi những người khác bất ngờ chống đối ta. Nói cho cùng, chỉ riêng việc học thiền *Vipassana* không bảo đảm rằng chúng ta sẽ không gặp thêm bất ổn nào nữa, cũng giống như việc học lái tàu không có nghĩa là ta sẽ luôn có được những chuyến đi suôn

[1] Ibid.

sẻ. Bão tố tất yếu là sẽ có; những bất ổn tất yếu là sẽ xảy ra. Cố né tránh vấn đề là vô ích và tự đánh bại mình. Thay vì vậy, tiến trình đúng đắn là hãy vận dụng những gì ta đã được huấn luyện để lái thuyền vượt qua bão tố.

Để có thể làm được như vậy, trước hết chúng ta phải hiểu được bản chất thực sự của vấn đề. Vô minh khiến ta đổ lỗi cho sự kiện bên ngoài hay người khác, coi đó là nguyên nhân của khó khăn. Rồi ta dồn hết năng lực để thay đổi tình trạng bên ngoài. Nhưng thực hành *Vipassana* khiến ta hiểu được rằng chính ta chứ không ai khác chịu trách nhiệm về hạnh phúc hay bất hạnh của ta. Vấn đề nằm trong thói quen phản ứng mù quáng. Bởi vậy ta phải để ý tới trận bão nội tâm của những phản ứng bị điều kiện hóa trong tâm. Chỉ đơn giản giải quyết vấn đề bằng cách không phản ứng sẽ không hiệu nghiệm. Chừng nào mà sự điều kiện hóa [các phản ứng] vẫn còn trong vô thức, thì sớm muộn gì nó cũng sẽ trồi lên và chế ngự tâm, bất chấp những nỗ lực đảo ngược lại. Giải pháp thực sự duy nhất là học cách quan sát và tự thay đổi bản thân.

Điều này quá dễ hiểu, nhưng việc thực hành khó hơn nhiều. Vấn đề luôn tồn tại là, làm thế nào ta quan sát được chính mình? Một phản ứng tiêu cực khởi sinh trong tâm - giận dữ, sợ hãi hay chán ghét. Trước khi ta kịp nhớ đến việc quan sát nó thì ta đã bị nó khống chế, và như vậy ta nói và hành động một cách tiêu cực [thay vì quan sát]. Sau đó, khi sự tổn hại đã xảy ra, ta nhận lỗi và hối hận, nhưng rồi lần sau ta cũng vẫn hành xử y hệt như vậy.

Hãy giả sử rằng - nhận biết được một phản ứng giận dữ bắt đầu - ta thực sự cố gắng quan sát nó. Ngay khi ta vừa cố gắng thì người hay tình huống làm ta giận xuất hiện trong tâm. Những suy nghĩ này khiến sự tức giận càng gia tăng. Như vậy, việc quan sát cảm xúc tách rời khỏi nguyên

nhân hay tình huống [gây ra cảm xúc] thường vượt quá khả năng của nhiều người.

Nhưng nhờ sự nghiên cứu thực tế tối hậu của tâm và thân, Đức Phật đã khám phá ra rằng, khi nào một phản ứng xuất hiện trong tâm thì có hai sự thay đổi xảy ra trên bình diện cơ thể. Thay đổi thứ nhất rất rõ ràng: hơi thở trở thành nặng nề hơn. Thay đổi thứ hai vi tế hơn: một phản ứng sinh hóa, một cảm giác, xảy ra trong thân. Với sự tu tập thích hợp, một người với trí thông minh trung bình có thể dễ dàng phát triển khả năng quan sát hơi thở và cảm giác. Phương pháp này cho phép ta dùng sự thay đổi của hơi thở và cảm giác như những dấu hiệu báo động cho ta biết có một phản ứng bất tịnh trước khi nó có thể phát triển thành một sức mạnh nguy hiểm. Và nếu ta tiếp tục quan sát hơi thở và cảm giác, ta dễ dàng thoát khỏi những bất tịnh.

Dĩ nhiên thói quen phản ứng đã ăn sâu không thể loại bỏ hết ngay lập tức. Tuy nhiên, trong đời sống hằng ngày, trong khi ta kiện toàn việc hành thiền *Vipassana*, ta nhận thấy ít nhất trong một vài trường hợp thay vì phản ứng vô ý thức, ta chỉ quay lại quan sát chính mình. Dần dần thời gian quan sát tăng lên, và thời gian phản ứng càng giảm dần. Ngay cả khi ta phản ứng tiêu cực, thì thời gian và cường độ của phản ứng cũng giảm đi. Cuối cùng, ngay trong những trường hợp bị khiêu khích nhất, ta vẫn có thể quan sát hơi thở và cảm giác, và giữ được tâm quân bình và bình tĩnh.

Với sự quân bình này ở mức độ thâm sâu nhất của tâm, lần đầu tiên ta có thể hành động thực sự - và hành động thực sự thì luôn luôn tích cực và sáng tạo. Thay vì tự động phản ứng lại sự tiêu cực của người khác, ta có thể chọn lựa cách hành xử nào có ích lợi nhất. Khi đối diện với một

người đang nóng giận đùng đùng, một người vô minh sẽ trở thành giận dữ, và kết quả là cãi nhau, gây buồn khổ cho cả hai. Nhưng nếu ta giữ được bình tĩnh và quân bình, ta có thể giúp người đó thoát khỏi nóng giận, và giải quyết vấn đề một cách xây dựng.

Quan sát cảm giác dạy ta biết khi nào ta bị [những cảm xúc] tiêu cực khống chế thì ta đau khổ. Bởi vậy, khi nào ta thấy người khác phản ứng tiêu cực, ta hiểu họ đang đau khổ. Với sự hiểu biết này, ta có thể cảm thấy thương cho họ, và có thể hành động để giúp họ thoát khỏi tình trạng khổ sở, không làm họ khổ thêm nữa. Ta được bình an và hạnh phúc và giúp người khác cũng được như vậy.

Phát triển ý thức và sự bình tâm không biến ta thành vô tình, bất động như cây cỏ, để cho ngoại cảnh muốn làm gì ta thì làm. Ta cũng không trở nên thờ ơ, lãnh đạm với sự đau khổ của người khác khi mải mê theo đuổi sự bình an nội tâm. Pháp dạy ta có bổn phận đối với hạnh phúc của mình và của người. Ta làm bất cứ điều gì cần thiết để giúp đỡ người khác, nhưng luôn giữ được sự bình tâm. Nhìn thấy một đứa trẻ đang chìm dần xuống cát lún, một kẻ khờ dại trở nên luống cuống, vội nhảy theo đứa trẻ, và chính hắn cũng bị lún sâu. Một người khôn ngoan giữ được bình tĩnh và quân bình, tìm một cành cây cho đứa trẻ nắm, và kéo nó ra chỗ an toàn. Nhảy theo người khác vào bãi cát lún thèm muốn và chán ghét sẽ chẳng giúp được ai. Ta phải kéo người khác trở về vùng đất vững chắc của tâm quân bình.

Nhiều lúc trong đời ta phải hành động cứng rắn khi cần thiết. Chẳng hạn như ta dùng lời lẽ nhẹ nhàng, khiêm tốn để giải thích cho một người đang làm điều sai lầm, nhưng hắn vẫn tỉnh bơ trước lời khuyên bảo. Hắn không thể hiểu được gì ngoại trừ những lời nói nặng, và hành

động quyết liệt. Bởi vậy, khi cần thì ta phải hành động cứng rắn. Tuy nhiên trước khi hành động, ta phải tự vấn xem tâm ta có quân bình hay không, ta có lòng từ bi với người lầm lỗi không. Nếu có thì hành động sẽ giúp ích. Nếu không, nó thật sự chẳng giúp ích cho ai cả. Nếu ta hành động với lòng từ bi thì ta không thể sai lầm. Nếu thấy một kẻ mạnh hiếp đáp người yếu, ta có bổn phận phải chấm dứt hành động xấu xa này. Bất cứ một người hiểu biết nào cũng sẽ làm như vậy. Tuy nhiên, họ cũng có thể làm vì thương hại nạn nhân, hay tức giận đối với kẻ hung bạo. Hành giả *Vipassana* có lòng từ bi với cả hai, hiểu rằng nạn nhân phải được bảo vệ và kẻ hung bạo [cần bị ngăn cản để] không làm hại chính mình vì hành động bất thiện.

Xem xét tâm mình trước khi có một hành động cứng rắn là cực kỳ quan trọng. Chỉ sau khi xảy ra rồi mới xem xét, đánh giá lại hành động là không được. Nếu chính ta không trải nghiệm được sự bình an và hòa hợp, ta không thể phát triển bình an và hòa hợp nơi bất kỳ người nào khác. Là người hành thiền *Vipassana*, ta học cách hành động không dính mắc, vừa có lòng từ bi vừa thản nhiên. Ta nỗ lực cho sự tốt lành của mọi người bằng cách tu tập để phát triển sự tỉnh giác và bình tâm. Nếu chúng ta không làm gì ngoài việc tránh không làm gia tăng sự căng thẳng của thế giới, thì đó là ta cũng đã làm được một việc tốt lành rồi. Nhưng sự thật chính cái yên lặng của hành động quân bình đã gây tiếng động lớn, vang dội ra xa, có ảnh hưởng tích cực đến nhiều người.

Nói cho cùng, tâm bất tịnh - của ta và người khác - là nguồn gốc của khổ đau trên thế gian. Khi tâm đã trở nên thanh tịnh, cuộc đời mở rộng vô hạn trước chúng ta, ta có thể vui hưởng và chia sẻ hạnh phúc đích thực với người khác.

VẤN ĐÁP

Câu hỏi: Chúng tôi có thể nói cho người khác biết về phương pháp thiền này không?

Thiền sư S. N. Goenka: Dĩ nhiên là được. Pháp không có gì là bí mật cả. Bạn có thể nói với mọi người về những gì bạn học được ở đây. Nhưng hướng dẫn người khác thực hành lại là chuyện hoàn toàn khác, bạn không nên làm ở giai đoạn này. Hãy đợi tới khi bạn đã thực sự thấu hiểu kỹ thuật và được huấn luyện để hướng dẫn người khác. Nếu bạn nói với ai về pháp thiền này, và họ tỏ ý muốn thực hành, hãy khuyên họ đến tham dự một khóa thiền. Ít nhất kinh nghiệm đầu tiên về *Vipassana* phải được thực hiện trong một khóa thiền mười ngày, dưới sự hướng dẫn của một người thầy có đủ khả năng. Sau đó họ có thể tự tu tập.

Tôi tập yoga. Làm sao tôi có thể phối hợp nó với Vipassana?

Trong khóa học không được tập yoga vì như vậy sẽ làm phiền người khác, khiến họ bị phân tâm. Nhưng khi về nhà, bạn có thể tập cả yoga lẫn *Vipassana* - nghĩa là, những bài tập thể dục của yoga về các thế ngồi và kiểm soát hơi thở. Yoga rất có ích cho sức khỏe. Bạn có thể phối hợp nó với *Vipassana*. Chẳng hạn như bạn tập một thế ngồi rồi quan sát những cảm giác ở toàn thân. Như vậy sẽ ích lợi hơn là chỉ tập yoga đơn thuần. Nhưng kỹ thuật thiền yoga dùng những câu chú và quán tưởng thì hoàn toàn trái ngược với *Vipassana*. Đừng trộn lẫn chúng với kỹ thuật này.

Còn những cách thở khác nhau của yoga thì sao?

Chúng hữu ích nếu được coi như những bài tập thể dục. Nhưng đừng pha trộn những kỹ thuật đó với *ānāpāna*. Trong *ānāpāna*, bạn phải quan sát hơi thở tự nhiên, nhưng

không điều khiển nó. Hãy tập kiểm soát hơi thở như tập thể dục, và tập *ānāpāna* để thiền.

Có phải tôi - tôi không muốn nói khối bọt bóng này - đang bám chấp vào sự giác ngộ không?

Nếu vậy thì bạn đang chạy ngược chiều với giác ngộ. Khi bạn còn bám chấp vào giác ngộ thì bạn chẳng bao giờ chứng nghiệm được nó. Chỉ đơn giản nhận hiểu giác ngộ là gì, rồi tiếp tục quan sát thực tại ở ngay lúc này và để giác ngộ tự đến. Nếu nó không đến, đừng bực bội. Nếu làm như vậy thì bạn không bám chấp vào giác ngộ, và giác ngộ chắc chắn sẽ đến.

Như vậy tôi hành thiền chỉ là làm công việc phải làm?

Đúng vậy. Bổn phận của bạn là thanh lọc tâm. Nhận lấy trách nhiệm như thế, nhưng làm mà không bám chấp.

Không phải để đạt được một điều gì sao?

Không. Cái gì đến tự nó sẽ đến. Hãy để nó đến tự nhiên.

Thiền sư cảm thấy thế nào về việc dạy Pháp cho trẻ em?

Thời gian tốt nhất là trước khi đứa bé ra đời. Trong thời kỳ thai nghén, người mẹ nên tập *Vipassana*, như vậy đứa bé cũng được hưởng, và khi sinh ra nó là một đứa trẻ của Pháp. Nhưng nếu bạn đã có con rồi, bạn vẫn có thể chia sẻ Pháp với chúng. Chẳng hạn, ở phần kết thúc của khóa thiền, bạn học kỹ thuật mettā-bhāvanā (thiền tâm từ), chia sẻ sự bình an và hòa hợp của bạn với người khác. Nếu con bạn còn quá nhỏ, bạn hãy hướng mettā (tâm từ) về chúng sau mỗi lần hành thiền, vào giờ đi ngủ của chúng. Làm như vậy, con bạn cũng được hưởng ích lợi của việc bạn thực hành Pháp. Và khi chúng lớn hơn, bạn hãy giảng cho chúng một chút về Pháp, theo cách chúng có thể hiểu và

chấp nhận được. Nếu chúng có thể hiểu thêm, hãy dạy chúng tập *ānāpāna* (theo dõi hơi thở) trong vài phút. Đừng ép buộc chúng, dù là bằng cách nào. Hãy để chúng ngồi thiền cùng bạn, quan sát hơi thở trong vài phút rồi cho chúng đi chơi. Thiền sẽ như trò chơi đối với chúng; chúng sẽ thích ngồi thiền. Và điều quan trọng nhất là chính bạn phải sống một cuộc sống lành mạnh đúng Pháp. Bạn phải làm gương cho chúng. Trong gia đình, bạn phải tạo được một không khí an bình và hòa hợp, như vậy sẽ giúp chúng lớn lên thành người khỏe mạnh và hạnh phúc. Đây là điều tốt nhất mà bạn có thể làm cho con bạn.

Cám ơn thiền sư rất nhiều về Pháp kỳ diệu này.

Hãy cám ơn Pháp! Pháp thật vĩ đại! Tôi chỉ là một chiếc xe. Và bạn cũng nên cám ơn chính bạn. Bạn chịu khó học tập khó nhọc mới nắm vững được kỹ thuật. Một người thầy cứ nói đi nói lại mãi, nhưng nếu bạn không học thì bạn cũng chẳng gặt hái được gì. Hãy sống hạnh phúc và luyện tập nghiêm chỉnh, luyện tập cần mẫn!

GIỜ ĐÃ ĐIỂM

Tôi cảm thấy rất may mắn được sinh ra ở Miến Điện, miền đất của Pháp, nơi kỹ thuật kỳ diệu này đã được bảo tồn nguyên vẹn qua bao nhiêu thế kỷ. Vào khoảng một trăm năm trước, ông nội tôi đã từ Ấn Độ đến đây lập nghiệp, và do đó tôi được sinh ra trên đất nước này. Tôi cảm thấy rất may mắn được sinh ra trong một gia đình buôn bán, và từ nhỏ tôi đã bắt đầu làm việc để kiếm tiền. Hồi đó, tích lũy tiền bạc là mục tiêu chính của đời tôi. Tôi có may mắn là từ lúc còn trẻ tôi đã thành công trong việc kiếm được nhiều tiền. Nếu chính tôi không được sống cuộc sống của một người giàu có, thì tôi đã không có kinh nghiệm bản thân về sự trống rỗng của một đời sống như vậy. Và nếu tôi không có kinh nghiệm đó, thì trong thâm tâm, tôi vẫn còn ngộ nhận rằng chân hạnh phúc nằm trong sự giàu có. Khi con người trở nên giàu có, họ được trao cho những địa vị đặc biệt và cao cả trong xã hội. Họ thành những thành viên của các hội đoàn. Ngoài hai mươi tuổi tôi đã điên cuồng trong việc tạo dựng địa vị trong xã hội. Và dĩ nhiên, những căng thẳng trong đời đã khiến tôi mắc bệnh tâm thần, những cơn đau nửa đầu nghiêm trọng. Cứ mỗi nửa tháng tôi lại bị cơn bệnh hành hạ một lần mà không cách nào điều trị khỏi. [Về sau,] tôi cảm thấy rất may mắn là đã bị bệnh này.

Ngay cả những bác sĩ giỏi nhất ở Miến Điện cũng không chữa trị được căn bệnh của tôi. Cách chữa trị duy nhất mà họ có thể đưa ra là chích thuốc phiện để làm giảm cơn đau. Cứ mỗi nửa tháng tôi phải chích thuốc phiện một lần, và sau đó phải chịu các tác dụng phụ của thuốc như nôn, mửa, thật khổ sở.

Sau vài năm khổ sở như vậy, các bác sĩ bắt đầu cảnh báo tôi: "Bây giờ ông đang dùng thuốc phiện để giảm đau,

nhưng nếu cứ tiếp tục như thế, không bao lâu nữa ông sẽ bị nghiện thuốc phiện và phải dùng thuốc mỗi ngày." Tôi cảm thấy kinh hoàng trước cái viễn tượng đó. Đời sống như vậy sẽ khủng khiếp. Các bác sĩ khuyên: "Ông thường có những chuyến đi ngoại quốc vì chuyện làm ăn, hãy dành một chuyến để lo cho sức khỏe của mình. Chúng tôi không có cách gì trị được bệnh của ông, và chúng tôi biết là các bác sĩ ở những nước khác cũng vậy thôi. Nhưng có thể họ có một loại thuốc giảm đau nào đó khác hơn, như vậy ông thoát được nguy cơ phụ thuộc vào thuốc phiện."

Nghe theo lời khuyên của họ, tôi đã sang Thụy Sĩ, Đức, Anh, Mỹ và Nhật. Tôi được những vị bác sĩ giỏi nhất của các nước này chữa trị. Và rất may mắn là tất cả những vị ấy đều thất bại. Tôi trở về, bệnh tình nặng hơn trước khi đi.

Sau chuyến đi chữa bệnh thất bại trở về, một người bạn tốt đề nghị với tôi: "Tại sao không đến học thử một khóa thiền *Vipassana* mười ngày. Thiền sư U Ba Khin hướng dẫn những khóa thiền này. Ông là một bậc thánh, một quan chức chánh phủ, và là một người có gia đình như bạn. Theo tôi, căn bệnh của bạn thực sự thuộc về tinh thần, và theo như người ta nói thì kỹ thuật này giúp tinh thần hết căng thẳng. Có lẽ khi hành thiền bạn có thể tự chữa khỏi bệnh." Đã thất bại ở mọi nơi khác, tôi quyết định ít nhất cũng phải đến gặp vị thiền sư này xem sao. Dầu sao thì tôi cũng không có gì để mất.

Tôi đến trung tâm thiền và nói chuyện với con người phi thường này. Không khí yên tĩnh và bình an của thiền viện cùng sự hiện diện đầy an lạc từ Ngài gây cho tôi một sự xúc động sâu xa, tôi nói: "Thưa Ngài, tôi muốn được theo một khóa học của Ngài. Ngài có vui lòng nhận tôi không?"

"Dĩ nhiên, kỹ thuật này dành cho tất cả mọi người. Ông cứ tự nhiên theo học một khóa."

Tôi nói tiếp: "Trong nhiều năm, tôi đã khổ sở vì một chứng bệnh không có cách chữa, chứng đau nửa đầu nghiêm trọng. Tôi hy vọng với kỹ thuật này, tôi có thể hết bệnh."

Ngài bỗng nói: "Không, đừng đến với tôi. Có lẽ ông không tham dự khóa học được." Tôi không thể hiểu được tôi đã làm gì phật ý Ngài, nhưng rồi Ngài đã từ bi giải thích: "Mục đích của Pháp không phải để chữa bệnh. Nếu đó là điều ông tìm kiếm thì tốt hơn ông nên đến bệnh viện. Mục đích của Pháp là chữa trị tất cả khổ đau trong cuộc đời. Chứng bệnh của ông thật ra chỉ là một phần nhỏ trong sự đau khổ của ông. Bệnh của ông sẽ hết, nhưng đó chỉ là tác dụng phụ trong tiến trình thanh lọc tâm. Nếu lấy tác dụng phụ làm mục tiêu chính thì ông đã làm giảm giá trị của Pháp. Ông hãy đến học không phải để chữa bệnh cho thân mà là để giải phóng tâm."

Ngài đã thuyết phục được tôi. Tôi nói: "Thưa Ngài, vâng, bây giờ tôi hiểu. Tôi sẽ đến chỉ để thanh lọc tâm. Dù bệnh tôi có khỏi hay không, tôi muốn trải nghiệm được sự bình an mà tôi thấy ở đây." Sau khi hứa với Ngài, tôi trở về nhà.

Nhưng tôi vẫn chần chừ không tham dự khóa thiền. Được sinh trong một gia đình Ấn Độ giáo cực kỳ bảo thủ, từ nhỏ tôi đã học thuộc để tụng câu thơ: *"Tốt hơn là chết trong đạo của mình, trong bản tánh*[1] *của mình. Đừng bao giờ đổi sang đạo khác."* Tôi tự nhủ: *"Coi chừng, Phật giáo*

[1] Nguyên tác dùng chữ dharma và chú thích ý nghĩa được dùng xưa kia là 'nature' (tánh chất, bản chất). Theo ý nghĩa được dùng ở nhiều nơi khác trong sách này thì dharma (Sanskrit) hay dhamma (Pali) được dùng để chỉ tất cả các hiện tượng hoặc Dhamma (viết hoa) để chỉ giáo pháp. Nguyên tác cũng cố ý in nghiêng chữ này để nhấn mạnh nó phải được hiểu theo nghĩa đặc biệt ở đây (là bản tánh) vì liên quan đến truyền thống của Ấn Độ giáo, thay vì hiểu theo ý nghĩa thông thường.

là một đạo khác, và những người đó vô thần. Họ không tin vào Thượng Đế, vào sự hiện hữu của linh hồn!" (Làm như thể chỉ cần tin vào Thượng Đế, vào linh hồn thì sẽ giải quyết được tất cả mọi vấn đề!) "Nếu tôi trở thành một kẻ vô thần thì tôi sẽ ra sao? Không, tốt hơn là tôi chết trong đạo của tôi. Tôi sẽ không bao giờ đến gần họ."

Tôi ngần ngại như vậy trong mấy tháng trời. Nhưng rất may mắn, cuối cùng tôi quyết định thử kỹ thuật này xem sao. Tôi tham dự khóa thiền tiếp đó và trải qua mười ngày. Tôi cảm thấy may mắn là tôi đã cực kỳ lợi lạc. Bây giờ tôi có thể hiểu được *bản tánh* riêng của mỗi người, con đường riêng của mỗi người, và *bản tánh* của mọi người khác. *Bản tánh* của nhân loại là *bản tánh* riêng của mỗi người. Duy nhất chỉ có con người là có khả năng quan sát chính mình để thoát khỏi khổ đau. Không một sinh vật hạ đẳng nào có được khả năng này. Quan sát thực tại trong chính mình là *bản tánh* của con người. Nếu chúng ta không vận dụng được khả năng này, đó là ta sống cuộc sống của những sinh vật hạ đẳng, ta phí phạm cuộc sống của mình. Điều này chắc chắn là nguy hiểm.

Tôi vẫn luôn tự xem mình là người rất sùng đạo. Dầu sao đi nữa, tôi cũng làm tất cả những bổn phận tôn giáo cần thiết, giữ giới và hiến tặng rất nhiều. Và thật sự nếu tôi không phải là một người sùng đạo, thì tại sao tôi lại được bầu làm lãnh đạo của quá nhiều tổ chức tôn giáo? Tôi nghĩ, chắc chắn tôi phải là một người sùng đạo. Nhưng cho dù tôi đã hiến tặng và từng phục vụ nhiều đến đâu cũng như tôi đã cẩn thận trong lời ăn tiếng nói và hành động đến mức nào đi chăng nữa, thì khi tôi bắt đầu quan sát những ngõ ngách tối tăm trong tâm tôi, tôi vẫn tìm thấy trong đó đầy rắn rết, bò cạp độc địa... chính vì những điều này mà tôi đã chịu đựng quá nhiều đau khổ. Bây giờ, khi những phần bất

tịnh dần dần bị diệt trừ, tôi bắt đầu được vui hưởng sự an bình thật sự. Tôi nhận thấy tôi quá sức may mắn khi nhận được kỹ thuật kỳ diệu này, Pháp bảo này.

Trong mười bốn năm, tôi rất may mắn có thể thực hành kỹ thuật này ở Miến Điện dưới sự dìu dắt kỹ lưỡng của thầy tôi. Lẽ dĩ nhiên tôi vẫn làm đầy đủ bổn phận của một người chủ gia đình, nhưng đồng thời, mỗi sáng và chiều tôi đều hành thiền, và cuối tuần tôi đến trung tâm thiền của thầy tôi, và mỗi năm tôi dự khóa thiền mười ngày hay dài hơn.

Đầu năm 1969 tôi sang Ấn Độ. Cha mẹ tôi đã về ở đó từ mấy năm trước, và mẹ tôi mắc một căn bệnh thuộc về thần kinh mà tôi biết có thể chữa được bằng cách thực hành thiền *Vipassana*. Nhưng không có ai ở Ấn Độ để chỉ cho bà. Kỹ thuật *Vipassana* đã mất đi từ lâu ở Ấn Độ, nơi phát sinh ra nó. Ngay cả cái tên cũng không còn được nhớ đến. Tôi biết ơn chính phủ Miến Điện đã cho phép tôi qua Ấn Độ. Thời đó, dân chúng thường không được xuất ngoại. Tôi biết ơn chính phủ Ấn Độ đã cho phép tôi nhập cảnh. Tháng 7, 1969 khóa học đầu tiên được tổ chức tại Bombay, trong đó có cha mẹ tôi và 12 người khác tham dự. May mắn là tôi có thể phục vụ cha mẹ tôi. Dạy Pháp cho họ, tôi đã trả được cái ơn sâu xa của họ đối với tôi.

Sau khi hoàn thành mục đích của chuyến đi Ấn Độ này, tôi sẵn sàng trở về Miến Điện. Nhưng tôi thấy những người dự khóa học nài nỉ tôi mở một khóa nữa, rồi một khóa nữa. Họ muốn cha mẹ, vợ chồng, con cái, bạn bè họ được dự các khóa thiền. Vì vậy, khóa thứ hai được tổ chức, rồi đến khóa thứ ba, thứ tư... và cứ như vậy sự giảng dạy Pháp được lan rộng.

Năm 1971, trong khi dạy một khóa học ở Bồ Đề Đạo Tràng (Bodh Gaya), tôi nhận được điện tín từ Rangoon báo

tin thầy tôi qua đời. Dĩ nhiên, tin này thực sửng sốt, hoàn toàn bất ngờ và chắc chắn rất đau buồn. Nhưng nhờ sự giúp đỡ của Pháp mà thầy đã dạy, tôi giữ được sự bình tâm.

Bây giờ tôi phải quyết định làm sao để trả ơn bậc thánh nhân này, Ngài Sayagyi U Ba Khin. Cha mẹ sinh ra tôi làm người, nhưng tôi vẫn còn chìm đắm trong cái vỏ vô minh. Chỉ với sự giúp đỡ của con người kỳ diệu này mà tôi đã có thể phá vỡ được cái vỏ, khám phá sự thật bằng cách quan sát nội tâm. Không những thế, trong suốt mười bốn năm, Ngài đã làm tôi vững mạnh, và giáo dục tôi trong Pháp. Làm sao tôi có thể trả ơn cho người cha tinh thần này? Con đường duy nhất mà tôi thấy là thực hành những gì Ngài đã dạy, sống cuộc sống của Pháp. Đây là con đường đúng đắn để vinh danh ngài. Và với tất cả sự tinh khiết của tâm, với tất cả lòng từ bi mà khả năng tôi có thể phát triển được, tôi quyết định cống hiến cuộc đời còn lại của tôi để phụng sự tha nhân, vì đó là điều mà Ngài muốn tôi làm.

Ngài thường nhắc đến niềm tin truyền thống ở Miến Điện là hai mươi lăm thế kỷ sau Đức Phật, Pháp sẽ trở về xứ sở đã sinh ra nó và từ đó lan truyền ra khắp thế giới. Ước vọng của Ngài là thực hiện lời tiên tri đó bằng cách sang Ấn Độ và dạy thiền *Vipassana* ở đó. Ngài thường nói: "Hai mươi lăm thế kỷ đã qua, giờ của *Vipassana* đã điểm!" Chẳng may, tình trạng chính trị vào những năm cuối đời Ngài không cho phép Ngài xuất ngoại. Khi tôi được phép đi Ấn Độ vào năm 1969, Ngài rất vui lòng và bảo tôi: "Goenka, không phải con đi, mà là ta đi!"

Lúc đầu tôi nghĩ rằng lời tiên tri này chỉ là một niềm tin trong giáo phái. Xét cho cùng, tại sao một chuyện đặc biệt lại xảy ra sau hai mươi lăm thế kỷ nếu như nó đã không thể xảy ra sớm hơn? Nhưng khi tới Ấn Độ, tôi ngạc nhiên thấy rằng, mặc dầu tôi không biết quá một trăm

người ở cái quốc gia rộng lớn này, mà có hàng ngàn người đến dự các khóa học, từ mọi tầng lớp trong xã hội, mọi tôn giáo, mọi cộng đồng. Không chỉ riêng ở Ấn Độ mà còn cả nhiều ngàn người bắt đầu tìm đến từ nhiều quốc gia khác.

Tôi càng thấy rõ là không có gì xảy ra mà không có nguyên nhân. Không ai ngẫu nhiên đến tham dự khóa thiền - có lẽ có người trong quá khứ đã làm một điều lành, và kết quả là bây giờ họ có cơ hội nhận lãnh hạt giống Pháp. Có những người khác đã nhận được hạt giống, và bây giờ họ tới để giúp nó tăng trưởng. Dù bạn đến để nhận hạt giống, hay để làm cho hạt giống bạn đã có nảy nở, bạn hãy tiếp tục tinh tấn trong Pháp, vì sự tốt lành, lợi ích và giải thoát của chính bạn, và bạn sẽ thấy rằng nó cũng bắt đầu giúp ích cho người khác nữa. Pháp lợi lạc cho tất cả mọi người.

Nguyện cho những người đau khổ khắp mọi nơi tìm được con đường bình an này. Nguyện cho tất cả mọi người thoát khỏi khổ đau, gông cùm, ngục tù nô lệ. Nguyện cho tất cả mọi người đều gột sạch tâm ý khỏi mọi ô nhiễm, mọi bất tịnh.

Nguyện cho mọi chúng sinh khắp vũ trụ được hạnh phúc.
Nguyện cho mọi chúng sinh được bình an.
Nguyện cho mọi chúng sinh được giải thoát.

Phụ lục A: Tầm quan trọng của vedana (cảm giác) trong giáo huấn của Đức Phật

Giáo huấn của Đức Phật là một hệ thống để phát triển sự nhận hiểu về tự thân làm phương tiện cho sự chuyển hóa tự thân. Bằng cách đạt đến hiểu biết thực nghiệm về bản tánh của chính mình, chúng ta có thể loại trừ những hiểu biết lệch lạc khiến ta hành động sai lầm và làm khổ chính mình. Chúng ta học cách hành xử phù hợp với thực tại và do đó đưa tới một cuộc sống phong phú, hữu ích và hạnh phúc.

Trong Satipaṭṭhāna Sutta, Kinh về Thiết Lập Ý Thức (Tứ Niệm Xứ) Đức Phật đưa ra một phương pháp thực tiễn để phát triển sự nhận hiểu về tự thân qua việc tự quan sát. Phương pháp này là thiền *Vipassana*.

Bất cứ cố gắng nào để quan sát sự thật về tự thân mình đều sẽ lập tức phát hiện cái được gọi là "ta" có hai phương diện, thể chất và tinh thần, thân và tâm. Chúng ta phải học cách quan sát cả hai. Nhưng làm sao chúng ta có thể thực sự trải nghiệm được thực tại của thân và tâm? Chấp nhận những giải thích của người khác hoặc chỉ hoàn toàn dựa vào tri thức không thôi đều chưa đủ. Cả hai đều có thể hướng dẫn ta trong công việc khám phá tự thân, nhưng mỗi chúng ta nhất thiết phải trực tiếp khám phá và trải nghiệm thực tại ngay trong bản thân mình.

Mỗi chúng ta trải nghiệm thực tại của thân bằng cách cảm nhận, bằng cách dựa vào những cảm giác nảy sinh

trên thân. Với mắt nhắm, chúng ta biết mình có hai tay và những bộ phận khác bởi vì chúng ta cảm thấy chúng. Giống như một quyển sách có bìa và nội dung, cơ cấu thể xác có một thực tại khách quan, bên ngoài - cơ thể (kāya) và một thực tại chủ quan, bên trong của những cảm giác (vedanā). Chúng ta hiểu được quyển sách bằng cách đọc hết chữ nghĩa trong sách; ta trải nghiệm thân thể bằng sự cảm nhận các cảm giác. Không ý thức được cảm giác thì không có sự hiểu biết trực tiếp về cấu trúc vật lý [của thân thể]. Cả hai không tách rời nhau. Tương tự như thế, cơ cấu tinh thần có thể phân tích thành hình thức và nội dung: tâm (citta) và những gì khởi sinh trong tâm (dhamma) - bất cứ ý nghĩ, cảm xúc, ký ức, hy vọng, sợ hãi, bất cứ sự kiện tinh thần nào. Cũng như cơ thể và cảm giác không thể trải nghiệm một cách riêng rẽ, ta cũng không thể quan sát tâm mà không bao gồm nội dung của tâm. Cả tâm lẫn thân đều liên quan mật thiết với nhau. Những gì xảy ra ở phần này đều biểu hiện ở phần kia. Đây là khám phá chính yếu của Đức Phật đồng thời cũng là giáo huấn của Ngài. Ngài mô tả: *"Những gì khởi sinh trong tâm đều có cảm giác đi kèm."*[1] Do đó, quan sát cảm giác cho ta phương tiện để nghiên cứu toàn thể con người, thể chất cũng như tinh thần.

Bốn hình thức của sự thật đều nằm trong mỗi con người: phương diện thể chất và cảm giác, phương diện tinh thần và nội dung. Chúng cung cấp bốn đề tài trong Satipatthana Sutta, bốn phương cách để thiết lập ý thức, bốn lợi điểm để quan sát hiện tượng về con người. Để cho sự tìm hiểu được trọn vẹn, mọi khía cạnh cần được trải nghiệm. Cả bốn đều có thể trải nghiệm bằng cách quan sát vedana (cảm giác).

[1] A VIII. ix. 3 (83), Mūlaka Sutta. Xem thêm: A. IX. ii. 4 (14), Samiddhi Sutta

Vì lý do này, Đức Phật đặc biệt nhấn mạnh đến tầm quan trọng của *vedanā*. Trong kinh Brahmajāla, một trong những kinh quan trọng bậc nhất, Ngài nói: "Bậc Giác Ngộ đã giải thoát và thoát khỏi mọi bám chấp nhờ vào việc thấy rõ hết thảy chúng chỉ là sự sinh diệt của cảm giác, sự tùy thuộc vào cảm giác, sự nguy hiểm của cảm giác, sự xa lìa cảm giác."[1] Ngài dạy, ý thức về cảm giác là điều kiện tiên quyết để hiểu được Tứ Diệu Đế: "Đối với người trải nghiệm cảm giác, ta chỉ cho con đường để thực chứng những gì là khổ, nguồn gốc của khổ, sự chấm dứt của khổ và con đường đưa đến sự chấm dứt khổ."[2]

Vedanā thực sự là gì? Đức Phật mô tả bằng nhiều cách khác nhau. Ngài nói *vedanā* là một trong bốn tiến trình tạo thành tâm (tức là *thọ* hay *cảm thọ*). (Xem Chương 2) Tuy nhiên, khi định nghĩa *vedanā* một cách chính xác hơn Ngài nói *vedanā* bao gồm cả hai khía cạnh tinh thần và thể chất.[3] Chỉ có riêng thể chất, ta không cảm thấy gì nếu không có sự hiện diện của tâm. Ví dụ, không có cảm giác trong một xác chết. Đó là do tâm cảm nghiệm, nhưng những gì tâm cảm nghiệm đều có một phần không thể tách rời là thân.

Phần thể chất này giữ địa vị chính yếu trong sự thực hành giáo huấn của Đức Phật. Mục đích của sự thực hành là để phát triển trong chúng ta khả năng đối phó với những thăng trầm trong cuộc sống một cách bình tâm. Chúng ta học cách làm được như thế bằng cách quan sát với sự bình tâm những gì xảy ra trong thân thể. Với sự bình tâm này, chúng ta có thể dứt bỏ thói quen phản ứng mù quáng. Thay vào đó, chúng ta có thể lựa chọn một phương cách hữu hiệu nhất để hành xử trong mọi tình huống.

---

[1] D. 1.

[2] A. III. vii. 61 (ix), Titthāyatana Sutta.

[3] S. XXXVI (II). iii. 22 (2), Aṭṭhasata Sutta.

Bất cứ những gì chúng ta trải nghiệm trong đời đều phải qua năm giác quan và tâm ý. Theo tiến trình Duyên Khởi, ngay khi có sự tiếp xúc với một trong những giác quan này, sự tiếp xúc với bất cứ hiện tượng nào, thân hoặc tâm, lập tức cảm giác nảy sinh. Nếu không chú ý đến những gì xảy ra trong thân, chúng ta không ý thức được cảm giác ở tầng lớp nhận thức. Vì vô minh, một phản ứng vô ý thức đối với cảm giác khởi sự, một thoáng thích hay không thích sau đó biến thành thèm muốn hoặc chán ghét. Phản ứng này được lặp đi lặp lại và gia tăng cường độ vô số lần trước khi tạo thành ấn tượng trong tâm nhận thức. Nếu chỉ chú trọng đến những gì xảy ra ở tâm nhận thức, một thiền giả chỉ ý thức được tiến trình này sau khi phản ứng đã xảy ra và đã hội tụ đủ sức mạnh nguy hiểm để khống chế người đó. Họ cho phép tia nháng lửa của cảm giác tạo ra ngọn lửa dữ dội trước khi dập tắt nó và tạo ra những khó khăn không cần thiết. Nhưng nếu biết cách quan sát cảm giác trong người một cách khách quan, họ có thể để cho những tia nháng tàn rụi mà không gây ra một đám cháy lớn. Bằng cách chú trọng đến phương diện thể chất, họ ý thức được *vedanā* (cảm giác) ngay khi chúng nảy sinh và tránh không phản ứng.

Khía cạnh vật lý của *vedanā* rất quan trọng vì nó cho ta kinh nghiệm rõ ràng, cụ thể về thực tại vô thường trong bản thân. Sự thay đổi xảy ra không ngừng từng giây phút trong cơ thể chúng ta thể hiện bằng cảm giác. Sự vô thường phải được trải nghiệm tại tầng lớp này. Quan sát sự thay đổi liên tục của cảm giác khiến ta chứng nghiệm được bản chất phù du của mình. Sự chứng ngộ này cho thấy tính chất vô nghĩa của sự bám chấp vào những gì quá hư ảo. Do đó, sự trải nghiệm trực tiếp về *anicca* (vô thường) đương nhiên làm khởi sinh sự chán lìa, nhờ đó ta không những

tránh được những phản ứng mới với thèm muốn và chán ghét mà còn xóa bỏ được ngay cả thói quen phản ứng. Bằng cách này, ta dần dần giải thoát tâm khỏi mọi khổ đau. Nếu không bao gồm phương diện thể chất thì sự ý thức *vedanā* (cảm giác) vẫn chỉ là một phần, không trọn vẹn. Bởi vậy Đức Phật nhấn mạnh nhiều lần đến tầm quan trọng của sự chứng nghiệm về vô thường qua cảm giác. Ngài nói:

"Những ai nỗ lực liên tục
ý thức về cơ thể,
tránh dữ, làm lành,
những người như thế,
ý thức với sự hiểu biết thấu đáo,
thoát khỏi mọi bất tịnh."

Nguồn gốc của khổ đau là *taṇhā*, thèm muốn và chán ghét. Thông thường, có vẻ như chúng ta sinh ra thèm muốn và chán ghét đối với những đối tượng mà chúng ta tiếp xúc qua năm giác quan và tâm ý. Tuy nhiên Đức Phật tìm thấy là giữa đối tượng và sự phản ứng có một mắt xích bị bỏ quên: *vedanā* (cảm giác). Khi chúng ta biết cách quan sát mà không phản ứng với sự thèm muốn hay chán ghét thì nguyên nhân của khổ đau không còn nảy sinh và khổ đau bị diệt trừ. Do đó quan sát cảm giác là điều thiết yếu trong sự thực hành giáo huấn của Đức Phật. Sự quan sát phải ở tầng lớp cảm giác nếu muốn cho sự ý thức được trọn vẹn. Với sự ý thức về cảm giác chúng ta có thể thâm nhập cội nguồn của phiền não và diệt trừ được chúng. Chúng ta có thể quan sát bản chất của mình ở tận bề sâu và tự giải thoát mình khỏi mọi khổ đau.

Với hiểu biết về tầm quan trọng cốt lõi của sự quan sát cảm giác trong giáo huấn của Đức Phật, chúng ta có được

tuệ giác mới về kinh *Satipaṭṭhāna* (Kinh Tứ niệm xứ).[1] Kinh này bắt đầu bằng cách nêu lên mục đích của *satipaṭṭhāna*, sự thiết lập ý thức, đó là *"thanh lọc tâm chúng sinh, vượt qua buồn rầu, phiền muộn, chấm dứt khổ đau tinh thần và thể xác, thực hành con đường của sự thật, tự chứng sự thật tối hậu, nibbāna."*[2] Sau đó kinh giải thích ngắn gọn làm sao thực hiện được mục tiêu này: *"Ở đây thiền giả không ngừng tu tập với sự hiểu biết thấu đáo và ý thức, quan sát thân trong thân, quan sát cảm giác trong cảm giác, quan sát tâm trong tâm, quan sát nội dung của tâm trong nội dung của tâm, lìa bỏ sự thèm muốn và chán ghét đối với thế gian."*[3]

Ý nghĩa của *"quan sát thân trong thân, cảm giác trong cảm giác"*, và những câu tương tự là gì? Đối với một thiền giả *Vipassana*, câu này hết sức sáng tỏ. Cơ thể, cảm giác, tâm và nội dung của tâm là bốn hình thức của một con người. Để hiểu đúng đắn hiện tượng này về con người, mỗi chúng ta phải trực tiếp trải nghiệm được thực tại của bản thân. Để đạt được sự tự chứng này, thiền giả phải phát triển hai phẩm chất: ý thức *(sati)* và sự hiểu biết thấu đáo *(sampajañña)*. Tiêu đề của kinh là "Sự thiết lập ý thức" nhưng sự ý thức sẽ không trọn vẹn nếu thiếu sự hiểu biết, tuệ giác vào chiều sâu bản chất của chính mình, vào sự vô thường của hiện tượng mà ta gọi là "cái ta". Sự thực hành satipaṭṭhāna cho phép thiền giả chứng nghiệm được bản chất

---

1 Kinh Satipaṭṭhāna xuất hiện hai lần trong Kinh tạng Pali (Sutta Piṭaka), ở số 22, Trường Bộ Kinh và ở số 10, Trung Bộ Kinh. Trong bản kinh thuộc Trường Bộ Kinh, đoạn nói về dhammānupassanā dài hơn bản thuộc Trung Bộ Kinh. Do đó, bản kinh thuộc Trường Bộ Kinh thường được gọi là Mahā-Satipaṭṭhāna Suttanta (Kinh Đại Niệm xứ), tức là bản "dài hơn" Ngoài ra thì hai bản đều giống nhau. Các đoạn trích trong bài này được thấy trong cả hai bản.

2 Satip.

3 Ibid.

phù du của chính mình. Khi đã có sự tự chứng này thì ý thức được thiết lập một cách vững vàng - ý thức đúng đắn đưa đến sự giải thoát. Sau đó sự thèm muốn và chán ghét tự động biến mất, không chỉ đối với thế giới bên ngoài mà còn đối với thế giới nội tâm, nơi sự thèm muốn và chán ghét bám rễ rất sâu và thường bị bỏ sót - sự bám chấp tự động và sâu đậm vào thân và tâm của mình. Khi nào sự bám chấp dưới đáy sâu này còn tồn tại thì ta chưa hết khổ.

Kinh "Thiết Lập Ý thức" trước hết đề cập đến sự quan sát cơ thể. Đây là khía cạnh hiển nhiên nhất trong cơ cấu vật chất - tinh thần, do đó là khởi điểm thích hợp để bắt đầu công việc tự quan sát. Từ khởi điểm này, sự quan sát cảm giác, tâm và nội dung của tâm tiến triển một cách tự nhiên. Kinh giải thích là có nhiều phương cách để quan sát cơ thể. Đầu tiên và thông thường nhất là quan sát hơi thở. Một cách khác là bắt đầu quan sát những hoạt động của cơ thể. Nhưng dù bắt đầu bằng cách nào đi nữa cũng đều có những trạm phải đi qua trên con đường đến mục đích cuối cùng. Những trạm này được mô tả trong một đoạn có tầm quan trọng thiết yếu của bản kinh:

"Theo cách này thiền giả chú tâm quan sát thân trong thân, bên trong hay bên ngoài, hoặc cả bên trong lẫn bên ngoài. Thiền giả chú tâm quan sát hiện tượng nảy sinh trong thân. Thiền giả chú tâm quan sát hiện tượng diệt mất trong thân. Thiền giả chú tâm quan sát hiện tượng sinh và diệt trong thân. Bây giờ ý thức tự hiển hiện đối với thiền giả, "Đây là thân." Ý thức này phát triển tới mức độ chỉ còn sự hiểu biết và sự quan sát tồn tại, và thiền giả luôn luôn buông xả không còn bám víu vào điều gì trên thế gian."[1]

[1] Ibid.

Tầm quan trọng cực kỳ của đoạn kinh này được thấy rõ qua thực tế là nó được lặp lại không những ở cuối mỗi đoạn trong phần thảo luận về quan sát thân, mà cả trong những đoạn kế tiếp liên quan đến sự quan sát cảm giác, tâm và nội dung của tâm. (Trong những phần kế tiếp, từ "cơ thể" lần lượt được thay thế bằng "cảm giác", "tâm", và "nội dung của tâm".) Do đó đoạn văn mô tả phương cách chung cho sự thực tập *satipaṭṭhāna*. Vì khó hiểu nên có nhiều cách giải thích khác nhau. Tuy nhiên, sự khó hiểu sẽ không còn khi đoạn này được hiểu là chỉ đến ý thức về cảm giác. Trong sự thực tập *satipaṭṭhāna*, thiền giả phải đạt được tuệ giác hoàn chỉnh về bản tánh của chính mình. Phương tiện để có được tuệ giác xuyên thấu này là sự quan sát cảm giác đồng thời cũng bao gồm sự quan sát ba khía cạnh kia của hiện tượng về con người. Như vậy dù bước khởi đầu có khác nhau, tới một giai đoạn nào đó sự thực tập phải bao gồm ý thức về cảm giác.

Kinh văn giải thích rằng, thiền giả bắt đầu bằng quan sát cảm giác nảy sinh bên trong cơ thể hay bên ngoài, trên bề mặt của cơ thể, hoặc cả hai. Đây có nghĩa là từ chỗ quan sát cảm giác một số phần của cơ thể và không quan sát trên các phần khác, thiền giả dần dần phát triển khả năng cảm thấy cảm giác trên toàn thân. Khi mới bắt đầu thực tập, thiền giả có thể cảm thấy những cảm giác mãnh liệt nảy sinh, dường như tồn tại một thời gian. Thiền giả ý thức được sự khởi sinh và sự diệt mất của cảm giác sau một lúc. Trong giai đoạn này thiền giả vẫn trải nghiệm thực tại hiển nhiên của thân và tâm, trạng thái kiên cố có vẻ chắc đặc và tồn tại lâu dài. Nhưng khi ta tiếp tục thực tập, sẽ tới giai đoạn sự chắc đặc đột nhiên tan rã, rồi tâm và thân được trải nghiệm trong bản chất đích thực như là một khối rung động không ngừng sinh diệt. Bây giờ với

kinh nghiệm này, cuối cùng ta hiểu được thân, cảm giác, tâm, nội dung của tâm là gì: một sự luân lưu vô tình, một hiện tượng không ngừng thay đổi.

Sự hiểu biết trực nghiệm này về thực tại tối hậu của thân và tâm dần dần phá vỡ ảo tưởng, nhận định sai lầm và thiên kiến của chúng ta. Ngay cả nhận định đúng đắn được chấp nhận chỉ vì lòng tin hoặc bằng sự suy luận sẽ có ý nghĩa mới khi chúng được trải nghiệm. Dần dần với sự quan sát sự thật nội tâm, tất cả những nghiệp khiến cho nhận định (tưởng) bị lệch lạc sẽ bị diệt trừ. Chỉ còn ý thức và trí tuệ thuần khiết tồn tại.

Khi vô minh bị diệt trừ, thói quen cố hữu về thèm muốn và chán ghét cũng bị diệt trừ và thiền giả được giải thoát khỏi mọi ràng buộc sâu đậm vào thế giới bên trong của tâm và thân của chính mình. Khi sự ràng buộc, bám víu này bị diệt trừ, đau khổ sẽ không còn và ta được giải thoát. Đức Phật thường nói: *"Những gì cảm nghiệm được đều liên quan tới khổ đau."*[1] Do đó *vedanā* (cảm giác) là một phương tiện lý tưởng để nghiên cứu sự thật về khổ. Cảm giác khó chịu đương nhiên là khổ, nhưng cảm giác dễ chịu nhất cũng là một hình thức của sự dao động, bất an. Mọi cảm giác đều vô thường. Nếu ta bị ràng buộc vào cảm giác dễ chịu thì khi chúng mất đi, đau khổ vẫn còn tồn tại. Như vậy, mọi cảm giác đều chứa đựng hạt giống của khổ đau. Vì lý do này khi nói về con đường đưa tới hết khổ, Đức Phật nói về con đường đưa tới sự nảy sinh cũng như diệt mất của *vedanā* (cảm giác).[2] Khi nào ta vẫn còn trong phạm trù điều kiện hóa của thân và tâm, cảm giác và đau khổ còn hiện hữu. Chúng chỉ bị diệt trừ khi ta vượt qua phạm

[1] S. XII. iv. 32 (2), Kaḷāra Sutta.

[2] S. XXXVI (II). iii. 23 (3), Aññatara Bhikkhu Sutta.

trù đó và chứng nghiệm được thực tại tối hậu của *nibbāna* (Niết-bàn).

Đức Phật nói:

Một người không thực sự áp dụng Dhamma (Pháp) trong đời
chỉ bởi vì nói nhiều về Dhamma.
Nhưng mặc dù có người chỉ thoáng nghe về Dhamma,
nếu người đó thấy Luật Tự Nhiên từ bản thân,
người đó thật sự sống thuận theo Dhamma,
và không bao giờ lãng quên Dhamma.[1]

Thân thể của chính ta là nơi hàm chứa sự thật. Khi thiền giả khám phá sự thật trong thân thể mình, sự thật đó sẽ là chân thật đối với họ và họ sống phù hợp theo đó. Mỗi chúng ta đều có thể nhận ra được sự thật đó qua việc học cách quan sát cảm giác trong chính thân thể mình. Và bằng cách làm như thế, ta có thể đạt đến sự giải thoát khỏi khổ đau.

[1] Dhammapada, XIX. 4 (259) (Kinh Pháp Cú, kệ số 259). Bản Anh ngữ trong nguyên tác: *A man does not really apply Dhamma in life just because he speaks much about it. But though someone may have heard little about it, if he sees the Law of Nature by means of his own body, then truly he lives according to it, and can never be forgetful of the Dhamma.* Kinh văn Pali chép đoạn kệ này là: *Na tavata dhammadharo / yavata bahu bhasati / yo ca appampi sutvana / dhammam kayena passati / sa ve dhammadharo hoti / yo dhammam nappamajjati.* Bản dịch Anh ngữ phổ biến nhất của bài kệ này là: *He is not "one versed in the Dhamma (Dhammadhara)" just because he talks much. He who hears only a little but comprehends the Dhamma, and is not unmindful is, indeed, "one versed in the Dhamma".* Hòa thượng Thích Minh Châu Việt dịch đoạn này là: *"Không phải vì nói nhiều / Mới xứng danh trì pháp / Những ai tuy nghe ít / Nhưng thân hành đúng pháp / Không phóng túng chánh pháp / Mới xứng danh trì pháp."*

Phụ lục B:
Những đoạn kinh nói về cảm giác

Trong những bài giảng, Đức Phật thường nhắc tới tầm quan trọng của sự ý thức về cảm giác. Dưới đây là những đoạn kinh được chọn lọc đề cập tới đề tài này.

Trên trời có nhiều loại gió thổi, gió đông, gió tây, gió nam, gió bắc, gió đầy cát bụi hay gió trong sạch, gió nóng, gió lạnh, cuồng phong hay gió hiu hiu... Cũng vậy, trong người có những cảm giác dễ chịu, khó chịu hay trung tính. Khi một hành giả tu tập hăng say thì không bỏ quên khả năng hiểu biết thấu đáo (sampajanna). Một người có trí như vậy sẽ hoàn toàn thấu hiểu được những cảm giác, và sẽ thoát khỏi mọi bất tịnh ngay trong chính cuộc đời này. Đến cuối đời, một người như thế đã củng cố trong Pháp, hoàn toàn thấu hiểu cảm giác, sẽ đạt đến giai đoạn không thể diễn tả bằng lời, bên ngoài thế gian hữu vi này.

S. XXXVI (II). ii.12 (2), Paṭhama Ākāsa Sutta.

Người hành thiền quan sát thân trong thân như thế nào? Trong trường hợp này, một hành giả đi vào rừng, đến một gốc cây, hay một nơi yên tĩnh, ngồi xếp bằng, lưng thẳng, chú tâm vào khu vực quanh miệng. Với sự ý thức, người đó hít vào và thở ra. Hít vào một hơi

dài, người đó biết rõ, "Tôi đang hít vào một hơi dài." Thở ra một hơi dài, người đó biết rõ, "Tôi đang thở ra một hơi dài." Hít vào một hơi ngắn, người đó biết rõ, "Tôi đang hít vào một hơi ngắn." Thở ra một hơi ngắn, người đó biết rõ, "Tôi đang thở ra một hơi ngắn." "Cảm nhận được cả cơ thể, tôi hít vào"; người đó luyện tập như vậy. "Cảm nhận được cả cơ thể, tôi thở ra"; người đó luyện tập như vậy. "Với sự lắng dịu của những hoạt động cơ thể, tôi hít vào"; người đó luyện tập như vậy. "Với sự lắng dịu của những hoạt động cơ thể, tôi thở ra"; người đó luyện tập như vậy.

22/M. 10, Satipaṭṭhāna Sutta, Ānāpāna-pabbaṃ

Khi một cảm giác dễ chịu, khó chịu, hay trung tính nổi lên, hành giả hiểu rằng, "Một cảm giác dễ chịu, khó chịu, hay trung tính nảy sinh trong tôi. Cảm giác dựa trên một cái gì, hay không dựa trên một cái gì cả. Nó dựa trên cái gì? Trên chính cơ thể này." Như vậy hành giả quan sát bản chất vô thường của cảm giác trong thân.

S. XXXVI (II).i.7, Paṭhama Gelañña Sutta

Hành giả hiểu được rằng: "Có một kinh nghiệm dễ chịu, khó chịu, hay trung tính nảy sinh trong tôi. Nó được cấu tạo với tính chất thô kệch, tùy thuộc vào những điều kiện. Nhưng cái thật sự tồn tại và tốt đẹp nhất là sự bình tâm." Dù một kinh nghiệm dễ chịu hay khó chịu, hay trung tính nảy sinh trong người thì cũng sẽ chấm dứt, nhưng sự bình tâm thì tồn tại.

M. 152, Indriya Bhāvanā Sutta

Có ba loại cảm giác: dễ chịu, khó chịu và trung tính. Cả ba đều vô thường, được tạo nên và lệ thuộc vào những điều kiện, không tránh khỏi sự hủy hoại, mờ nhạt, tan biến đi. Nhìn thấy thực tại này, người được huấn luyện kỹ về Bát Thánh Đạo sẽ giữ được sự bình tâm với những cảm giác dễ chịu, khó chịu hay trung tính. Nhờ phát triển sự bình tâm, người đó không còn bám chấp. Và do phát triển sự không bám chấp, người đó được giải thoát.

M. 74, Dīghanakha Sutta.

Nếu một người hành thiền quan sát sự vô thường của một cảm giác dễ chịu trong thân và sự phai nhạt, sự chấm dứt của cảm giác đó, đồng thời quan sát sự hủy diệt những bám víu của mình vào cảm giác đó, thì điều kiện ẩn tàng của sự thèm muốn về cảm giác dễ chịu trong thân bị diệt trừ. Nếu người đó quan sát sự vô thường của một cảm giác khó chịu trong thân, thì điều kiện ẩn tàng của chán ghét về những cảm giác khó chịu trong thân sẽ bị diệt trừ. Nếu người đó quan sát sự vô thường của những cảm giác trung tính trong thân, thì điều kiện ẩn tàng của vô minh về cảm giác trung tính trong thân sẽ bị diệt trừ.

S. XXXVI (II). i. 7 Pathama Gelanna Sutta.

Khi những điều kiện ẩn tàng của sự thèm muốn về cảm giác dễ chịu, chán ghét về cảm giác khó chịu, và vô minh về cảm giác trung tính bị loại trừ, hành giả được gọi là người hoàn toàn thoát khỏi mọi điều kiện, thấy được sự thật, cắt đứt mọi thèm muốn và chán ghét, cắt đứt mọi ràng buộc, và hoàn toàn thấu hiểu

được tính chất huyễn hoặc của tự ngã, và chấm dứt được khổ đau.

S. XXXVI (II). i. 3, Pahāna Sutta.

Nhìn thấy sự thật đúng như thật trở thành kiến thức chân chánh của hành giả. Ý tưởng về sự thật đúng như thực tại trở thành ý nghĩ chân chánh của hành giả. Nỗ lực tiến tới sự thật đúng như thật trở thành nỗ lực chân chánh của thiền giả.Sự cố gắng đúng đắn của hành giả. Ý thức về sự thật đúng như thật trở thành ý thức chân chánh của hành giả. Chú tâm vào sự thật đúng như thật trở thành định chân chánh của thiền giả. Hành động bằng lời nói và việc làm và kế sinh nhai được thực sự thanh lọc. Như vậy Bát Thánh Đạo giúp hành giả phát triển và viên mãn.

M. 149. Mahā-Saḷāyatanika Sutta.

Người trung thành theo Bát Thánh Đạo luôn luôn nỗ lực, và do nỗ lực kiên trì mà trở nên tỉnh giác, do duy trì được ý thức tỉnh giác nên đạt sự định tâm, do duy trì sự định tâm nên phát triển chánh kiến, do chánh kiến nên phát triển niềm tin chân thật, người ấy tự tin trong hiểu biết: *"Những sự thật mà trước kia tôi chỉ được nghe nói thì bây giờ tôi được thể nghiệm trực tiếp trong cơ thể, và tôi quan sát chúng bằng tuệ giác xuyên thấu."*

S.XLVIII (IV). v.10 (50), Āpana Sutta
(Đây là lời của Ngài Sāriputta,
đệ tử chính của Đức Phật)

Bảng chú giải từ ngữ Pali

Những từ để trong ngoặc đơn, đậm nét và nghiêng là những từ thông dụng trong nhà Phật.

acariya thiền sư, người hướng dẫn, thầy, cô.

adhithana sự quyết tâm. Một trong mười *parami*, phẩm hạnh **(***ba-la-m***ật).**

akusala bất thiện, có hại. Trái nghĩa *kusala*.

ananda vui sướng, hạnh phúc, hoan hỉ.

ānāpāna hô hấp, hơi thở. *Ānāpāna-sati:* ý thức về hơi thở, ***(****niệm hơi thở****)***.

anattā vô ngã, không có cái ta, không có tự tánh, không có thực chất. Một trong ba đặc tính căn bản. Xem *lakkhana*.

anicca vô thường, phù du, thay đổi. Một trong ba đặc tính căn bản. Xem *lakkhana*.

arahant / arahat bậc giác ngộ (***A-la-hán***); người đã diệt hết mọi bất tịnh trong tâm. Xem *Buddha*.

ariya thánh thiện, bậc thánh, thánh nhân. Người đã thanh lọc tâm tới trình độ đạt được sự thật tối hậu (*nibbāna*). Có bốn trình độ *Ariya*, từ *sotapanna (nhập lưu)*, người sẽ tái sanh tối đa bảy kiếp, cho tới *arahat,* người sẽ không còn tái sinh sau đời hiện tại.

ariya aṭṭhaṅgika magga Bát Thánh Đạo (*Bát Chánh Đ***ạ***o*). Xem *magga.*

ariya sacca Sự Thật Thánh Thiện (*Diệu Đế*). Xem *Sacca.*

asubha bất tịnh, xấu, không đẹp. Trái nghĩa *subha*, thanh tịnh, tinh khiết, đẹp.

Aasutava/assutavant không được chỉ dạy; người không có trí, phàm phu, người chưa bao giờ được nghe nói về sự thật, người thiếu ngay cả *suta-maya-panna*, và do đó không thể dấn bước trên con đường giải thoát. Trái nghĩa *sutava*.

avijja vô minh, ảo tưởng. Mắt xích đầu tiên trong Chuỗi Nhân Duyên Sinh (*paticca samuppada*). Cùng với tham (*raga)* và sân (*dosa),* vô minh là một trong ba tật xấu chính trong tâm. Ba tật xấu này là cội nguồn của mọi bất tịnh đưa đến khổ. Đồng nghĩa với *moha*.

ayatana phạm vi, lãnh vực, đặc biệt là sáu lĩnh vực cảm nhận (***lục căn***) (*salatayana*), nghĩa là: Năm giác quan cộng với tâm, và đối tượng tương ứng như (*lục căn và lục trần*):

mắt (*cakkhu*) và cảnh *(rupa*),
tai (*sota*) và âm thanh (*sadda*),
mũi (*ghana*) và mùi (*gandha)*
lưỡi (*jivha*) và vị (*rasa*),
thân (*kaya*) và xúc chạm (*photthabba*),
tâm (*namo*) và đối tượng của tâm ý, nghĩa là ý nghĩ đủ loại (*dhamma)*

Đây còn được gọi là sáu giác quan. Xem *indriya.*

bala sức mạnh, năng lực (***lực***). Năm sức mạnh tinh thần là niềm tin (*saddha*), nỗ lực *(viriya*), ý thức (*sati*), định (*samadhi*), trí tuệ (*panna*). Dưới hình thức kém hơn, đây được gọi là năm khả năng. Xem *indriya*.

bhaṅga sự tan rã. Một giai đoạn quan trọng trong sự tu tập *Vipassana*, chứng nghiệm được sự tan rã của cơ thể, tưởng như chắc đặc, thành những rung động tinh tế luôn luôn sinh và diệt.

bhava (trong tiến trình) sinh thành, ra đời. *Bhava-cakka*: vòng luân hồi, bánh xe luân hồi. Xem *cakka.*

bhāvanā mở mang, phát triển trí tuệ, thiền. Hai phương pháp *bhavana* là thiền an tĩnh, (*samatha-bhāvanā*), tương ứng với định tâm, hay thiền định (*samādhi),* và thiền Vipassana *(Minh sát thiền, Thiền quán, Thiền tuệ), vipassanā-bhāvanā* tương ứng với tuệ giác *(paññā*). Sự phát triển *samatha* sẽ đưa tới trạng thái định *jhāna*; sự phát triển *vipassanā* sẽ đưa tới giải thoát. Xem *jhāna, paññā, samādhi, vipassanā*.

bhāvanā-mayā paññā trí tuệ phát triển nhờ kinh nghiệm trực tiếp của chính mình, tuệ giác **(***tu tuệ***)**. Xem *paññā*.

Bhavatu sabba mangalam "Nguyện cho tất cả chúng sinh được hạnh phúc". Một câu nói cổ truyền dùng để diễn tả thiện ý đối với người khác.

bhikkhu (Phật giáo) tăng sĩ; thiền giả, tỳ kheo, khất sĩ. Nữ giới *bhikkhuṇī*: ni cô, tỳ kheo ni, sư cô.

bodhi sự giác ngộ.

Bodhisatta nghĩa đen, "Bậc giác ngộ" (*Bồ Tát*). Người đang tu tập để trở thành Phật. Dùng để chỉ Siddhattha Gotama vào thời chưa thành chánh quả. Sanskrit *bodhisatva*.

bojjhanga nhân tố thành đạo (*thất giác chi*), nhân tố giác ngộ, nghĩa là phẩm hạnh giúp ta được giác ngộ. Bảy nhân tố này là ý thức (niệm) (sati), nghiên cứu thâm sâu về Dhamma (Dhamma-vicaya) (trạch pháp), nỗ lực (tinh tấn) (viriya), vui mừng (hỉ) (piti), bình yên/thanh thản (khinh an) (passadhi), định tâm (samadhi), bình tâm (xả) (upekkha).

brahma chư thiên, phạm thiên; chữ dùng trong Ấn Độ giáo để chỉ chúng sinh cao nhất trong mọi loài chúng sinh, thường để chỉ Đấng Tạo Hóa - Thượng đế toàn năng, nhưng Đức Phật cho rằng họ cũng là đối tượng của sự hủy hoại và chết như mọi chúng sinh.

brahma-vihara bản chất của *brahma*, đó là trạng thái tâm cao thượng hay thánh thiện, trong đó có bốn phẩm chất thanh tịnh: từ tâm (từ) (metta), thương xót (bi) (karuna), mừng vui với hạnh phúc của người khác (hỉ) (mudita), bình tâm trong mọi hoàn cảnh (xả) (upekkha); trau dồi một cách quy củ bốn phẩm chất này bằng cách tu tập thiền.

brahmacariya không dâm dục, một cuộc sống trong sạch và thánh thiện (phạm hạnh).

brahmana nghĩa đen, một người thánh thiện (*bà-la-môn*). Thời xưa dùng để chỉ một người thuộc đẳng cấp tu sĩ tại Ấn Độ. Người đó dựa vào một vị thần (*Brahma*) để được cứu rỗi hoặc

giải thoát; theo đường lối này họ khác với *samana (sa-môn)*. Đức Phật mô tả *brahmana* hay bà-la-môn đúng nghĩa là người đã thanh lọc được tâm, nghĩa là bậc *arahat*.

Buddha bậc giác ngộ, người đã khám phá ra con đường giải thoát, đã thực hành, và đã đạt được mục tiêu bằng nỗ lực của chính mình.

cakka bánh xe, *bhava-cakka*, bánh xe luân hồi (nghĩa là tiến trình khổ đau), tương đương với *samsara. Dhamma-cakka*, bánh xe Dhamma (Pháp luân - nghĩa là giáo lý hoặc tiến trình giải thoát). *Bhava-cakka* tương đương với chuỗi nhân duyên sinh (duyên khởi) theo chiều thuận. *Dhamma-cakka* tương đương với chuỗi duyên khởi theo chiều ngược lại, đưa tới chấm dứt thay vì gia tăng khổ đau.

cintā-mayā paññā tuệ tư duy**,** trí tuệ đạt được nhờ suy luận, (*tư tuệ*). Xem *paññā*.

citta tâm. *Cittānupassanā*, quan sát tâm. Xem *satipaṭṭhāna*.

dana hiến tặng, từ thiện, rộng lượng, (*cúng dường, bố thí*). Một trong mười *parami*

dhamma (Sanskrit: *dharma*) hiện tượng, đối tượng của tâm, nội dung của tâm, tâm ý (***pháp***); tự nhiên, luật tự nhiên, luật giải thoát, nghĩa là giáo lý của bậc giác ngộ. *Dhammānupassanā*, quan sát nội dung của tâm. Xem *satipaṭṭhāna*.

dhatu nguyên tố (xem *maha-bhutani*); điều kiện tự nhiên, tính chất.

dosa ghét bỏ (***sân***). Cùng với *raga* và *moha*, một trong ba bất tịnh chính trong tâm.

dukkha khổ, không hài lòng. Một trong ba đặc tính căn bản (xem *lakkana*). Sự Thật Thứ Nhất (*Khổ Đế*) (xem *cakka).*

Gotama (Sanskrit: *Gautama*) tên họ của Đức Phật trong lịch sử.

Hīnayāna nghĩa đen: chiếc xe nhỏ (*Tiểu thừa*). Từ của những người theo tông phái khác dùng để chỉ Phật giáo *Theravāda*.

indriya năng lực, khả năng. Dùng trong bài này để chỉ sáu giác quan (xem *ayatana*) và năm sức mạnh tinh thần (*ngũ lực*) (xem *bala*).

jati sanh ra đời, tồn tại, hiện hữu, (*hữu*).

jhāna trạng thái nhập định (trance). Có tám trạng thái như vậy có thể đạt được nhờ thực tập *samādhi*, hoặc *samatha-bhāvanā (*xem *bhavana*). Trau dồi chúng đưa tới an tĩnh và hỉ lạc, nhưng không diệt trừ được những bất tịnh trong thâm tâm.

kalāpa / attha-kalapa vi tử**,** đơn vị nhỏ nhất, không thể chia cắt của vật chất, gồm có bốn nguyên tố cùng những đặc tính của chúng. Xem *maha-bhutani*.

kalyana-mitta nghĩa đen, giúp người, do đó là người hướng dẫn một người tới giải thoát, nghĩa là người hướng dẫn tâm linh, vị thầy tâm linh

kamma (Sanskrit: *karma*) hành động, đặc biệt là một hành động sẽ gây ảnh hưởng cho tương lai của mình, nghiệp. Xem *sankhara*.

kāya thân, cơ thể. *Kāyānupassanā*, quan sát thân. Xem *sati-paṭṭhāna*.

khanda khối, nhóm, tập hợp (*uẩn*). Con người gồm có năm tập hợp (*ngũ uẩn*) : vật chất (*sắc*) (*rupa*), hay biết (*thức*) (*vinnana*), nhận thức, nhận biết, nhận định (*tưởng*) (*sanna*), cảm giác (*thọ*) (*vedana*), phản ứng, tạo nghiệp (*hành*) (*sankhara).*

kilesa phiền não, xấu xa, bất tịnh trong tâm, ô nhiễm. *Anusaya kilesa*, phiền não tiềm ẩn, bất tịnh nằm im trong vô thức.

kusala thiện, hữu ích. Trái nghĩa với *akusala*.

lakkhana dấu hiệu, đặc điểm phân biệt, đặc tính. Ba đặc tính (*ti-lakkhana) là anicca, dukkha, anatta*. Hai đặc tính đầu thường có ở mọi hiện tượng hữu nghiệp. Đặc tính thứ ba thường có ở mọi hiện tượng hữu nghiệp và vô nghiệp.

lobha ham muốn (*tham*). Đồng nghĩa với *raga.*

loka 1. thế giới vĩ mô, nghĩa là vũ trụ, thế gian, cảnh giới của sự sống; 2. thế giới vi mô, có nghĩa cấu trúc tinh thần-vật chất. *Loka-dhamma*, chông gai của cuộc đời, thăng trầm trong cuộc sống mà ai cũng gặp phải, có nghĩa là được hay mất, thắng hay bại, khen hay chê, sướng hay khổ.

magga đường lối, con đường ***(Đạo)***. *Ariya Atthangika Magga*, Bát Thánh Đạo đưa đến giải thoát khỏi khổ đau. Bát Thánh Đạo chia ra làm ba giai đoạn hay tập luyện:

I. Sila, đạo đức, sự trong sạch của lời nói và việc làm (*Giới*)

i. *samma-vacca*, lời nói chân chính (*Chánh ngữ*);

ii. *samma-kammanta*, hành động chân chính (*Chánh nghiệp*);

iii. *samma-ajiva*, nghề nghiệp chân chính (*Chánh mạng*);

II. Samadhi, định, làm chủ được tâm (*Định*):

iv. *samma-vayama*, nỗ lực chân chính (*Chánh tinh tấn*);

v. *samma-sati*, ý thức chân chính (*Chánh niệm*);

vi. *samma-samadhi*, định chân chính (*Chánh định*);

III. Panna, trí tuệ, tuệ giác hoàn toàn thanh lọc được tâm:

vii. *samma-sankappa*, ý nghĩ chân chính (*Chánh tư duy*);

viii. *samma-ditthi,* hiểu biết chân chính (*Chánh kiến*);

Magga là Sự Thật Thứ Tư (*Đạo Đế*) trong Bốn Sự Thật Thánh Thiện. Xem *sacca*.

maha-bhutani bốn nguyên tố có trong mọi vật chất (tứ đại):

Pathavi-dhatu - nguyên tố đất (sức nặng).

Apo-dhatu - nguyên tố nước (sự kết hợp)

Tejo-dhatu - nguyên tố lửa (nhiệt độ)

Vayo-dhatu - nguyên tố khí ***(gió)*** (chuyển động).

Mahāyāna nghĩa đen, 'đại thừa', chiếc xe lớn. Tông phái Phật giáo phát triển tại Ấn Độ vài thế kỷ sau thời của Đức Phật và truyền sang phía bắc như Tây Tạng, Trung Hoa, Việt Nam, Mông Cổ, Đại Hàn và Nhật Bản.

mangala an vui, phước lành, hạnh phúc.

mara sự hiện thân của các tâm bất tịnh, ma vương, lực âm.

mettā tình thương vô vị lợi và thiện chí, từ tâm. Một trong những phẩm chất của một tâm thanh tịnh (xem *Brahma-vihara*); một trong mười *parami*. *Mettā-bhāvanā*, trau dồi *mettā* một cách hệ thống bằng phương pháp thiền (*từ bi quán*).

moha vô minh, si mê, ảo tưởng. Đồng nghĩa với *avija*. Cùng với *raga* và *dosa*, một trong ba bất tịnh chính trong tâm.

nama tâm, tinh thần (*danh)*. *Nama-rupa*, tâm và thân, môi trường tinh thần-vật chất. *Nama-rupa viccheda*, sự chia lìa giữa tâm và thân khi chết, hay khi chứng nghiệm được *nibbana*.

nibbāna (Sanskrit: *nirvāṇa*) tịch diệt; giải thoát; sự thật tối hậu; dứt sạch nghiệp (Niết bàn).

nirodha chấm dứt, diệt trừ, diệt (*tịch diệt*). Thường được dùng đồng nghĩa với *nibbana. Nirodha-sacca* sự thật về hết khổ, Sự Thật Thứ Ba (*Diệt Đế*) trong Bốn Sự Thật Thánh Thiện. Xem *sacca*.

niravana chướng ngại, trở ngại. Năm trở ngại trong việc phát triển tâm trí là ham muốn ***(tham)*** (*kamacchanda*), ghét bỏ ***(sân)*** *(vyapada*), uể oải về thể xác và tinh thần ***(hôn trầm, thụy miên)*** (*thina-middha),* bồn chồn, bất an ***(trạo cử)*** (*uddhacca-kukkucca*), nghi ngờ (*vicikiccha*).

olarika nặng nề, thô trược. Trái nghĩa *sukkuma*.

Pāli chữ, sách, kinh sách ghi lại giáo lý của Đức Phật; do đó là chữ viết trong kinh. Chứng tích trong lịch sử, ngôn ngữ, khảo cổ chứng minh đó là tiếng nói đích thực được dùng ở miền Bắc Ấn Độ vào thời hoặc gần thời của Đức Phật. Sau đó kinh được dịch sang tiếng *Sanskrit* là ngôn ngữ chỉ dùng trong sách vở.

paññā trí tuệ, tuệ. Phần thứ ba trong ba sự thực tập khi tu tập Bát Thánh Đạo (xem *magga*). Có ba loại trí tuệ:

1. Tuệ thụ nhận, trí tuệ do nghe từ người khác (*Văn tuệ*) (*suta-mayā paññā*),
2. Tuệ tư duy, trí tuệ do lý luận (*Tư tuệ*) (*cintā-mayā paññā),*
3. Tuệ giác, tuệ thực chứng, trí tuệ do tự chứng nghiệm (*Tu tuệ*) (*bhāvanā-mayā paññā*).

Trong ba tuệ này chỉ có tuệ cuối cùng mới có thể hoàn toàn thanh lọc được tâm; nó được phát huy nhờ tu tập *vipassanā-bhāvanā*. Trí tuệ là một trong năm sức mạnh của tâm (xem *bala*), và là một trong mười *parami*.

parami / paramita sự hoàn hảo, phẩm hạnh; phẩm chất toàn thiện trong tâm giúp xóa bỏ ngã và do đó đưa tới giải thoát (*ba-la-mật*). Mười phẩm hạnh là: đóng góp từ thiện (*dana*), đạo đức (s*ila*), buông bỏ, xuất gia (*nekkhamma*), trí tuệ (*panna*), nỗ lực (*viriya*), nhẫn nhục (*khanti*), chân thật (*sacca*), quyết tâm (*adhitthana*), từ tâm (*metta*), bình tâm (*upekkha).*

paṭicca-samuppāda Chuỗi nhân duyên sinh, chuỗi duyên khởi; nguyên nhân. Tiến trình, bắt đầu bằng vô minh, làm ta khổ hết đời này sang đời khác.

puja sùng bái, tôn thờ, nghi thức hoặc nghi lễ tôn giáo. Đức Phật dạy rằng chỉ có một *puja* đúng cách để tôn vinh Ngài là thực hành giáo lý của Ngài, từ bước đầu cho đến mục đích cuối cùng.

punna việc thiện, phẩm hạnh; hành động tốt, nhờ thực hành điều này ta hưởng được hạnh phúc bây giờ và trong tương lai. Đối với một cư sĩ, *punna* gồm có đóng góp từ thiện (*dana*), sống một cuộc sống đạo đức (*sila*), và tu tập thiền (*bhavana*).

raga ham muốn (*tham)*. Cùng với *dosa* và *moha*, một trong ba tật xấu chính trong tâm. Đồng nghĩa với *lobha*.

ratana nữ trang, châu báu. *Ti-ratana*: Tam bảo.

rupa 1. vật chất *(sắc*); 2. đối tượng của mắt. Xem *ayatana, khandha.*

sacca sự thật, sự thật. Bốn Sự Thật Thánh Thiện (*Tứ Diệu Đế*) (*ariya-sacca*) là:

1. Sự Thật về khổ (*dukkha-sacca*);
2. Sự Thật về nguyên nhân của khổ (*samudaya-sacca*);
3. Sự Thật về sự đoạn diệt khổ (*nirodha-sacca*);
4. Sự Thật về con đường dẫn đến sự đoạn diệt khổ (*magga-sacca*).

sadhu "Lành thay!", làm giỏi, nói hay. Một cách biểu lộ sự đồng ý, tán đồng.

samādhi định, làm chủ được tâm. Phần thứ hai trong ba sự tu tập Bát Thánh Đạo (xem *magga*). Khi tu tập theo đường lối này sẽ đưa tới trạng thái nhập định *(jhāna*), nhưng không hoàn toàn giải thoát được tâm. Ba loại *samadhi* là:

1. *Khanika samādhi*, định chốc lát, định từng giây phút một (*sát na định*);
2. *Upacara samādhi*, cận định;
3. *Appana samādhi*, tập trung hoàn toàn, trạng thái nhập định (*jhāna*).

Trong những loại định này, *khanika samādhi* là tạm đủ để có thể tu tập *vipassanā.*

samana ẩn sĩ, sa môn, du tăng, khất sĩ. Người đã từ bỏ cuộc sống có gia đình. Trong khi một *brahamana* dựa vào một thần linh để 'cứu độ' hoặc giải thoát cho mình, một *samana* tìm kiếm giải thoát bằng nỗ lực riêng của mình. Do đó từ này có thể áp dụng cho Đức Phật và đệ tử của Ngài là những người sống cuộc đời tu sĩ, nhưng cũng gồm cả những tu sĩ không theo Đức Phật. *Samana Gotama* ('Sa môn Gotama ') là từ thông dụng của những người không phải là đệ tử của Ngài dùng để chỉ Ngài.

samatha sự an tĩnh, sự tĩnh lặng. *Samatha-bhavana*, phát triển an tĩnh, đồng nghĩa với *Samadhi*. Xem *bhavana*.

sampajana có *sampajanna*. Xem dưới đây.

sampajañña hiểu biết toàn thể hiện tượng tinh thần-vật chất, có nghĩa là có tuệ giác về tính chất vô thường của hiện tượng này ở mức độ cảm giác.

saṃsāra vòng luân hồi, tái sinh; thế giới trần tục; thế giới khổ đau (*hữu vi*).

samudaya nảy sinh, nguồn gốc. *Samudaya-dhamma,* hiện tượng nảy sinh. *Samudaya-sacca*, Sự Thật về nguồn gốc của khổ, Sự Thật Thứ Hai (***Tập Đế***) trong Bốn Sự Thật Thánh Thiện (***Tứ Diệu Đế***).

Saṅgha nhóm, cộng đồng thánh nhân, có nghĩa là những người đã chứng nghiệm được *nibbāna*; tăng đoàn, tăng thân, tăng

già, cộng đồng tăng, ni Phật giáo; một thành viên của *ariya-saṅgha, bhikkhu-saṅgha* hoặc *bhikkhuni-saṅgha*.

saṅkhāra (Sanskrit: *Samskara*) phản ứng của tâm, hình thành (trong tâm), (*hành*); hành động có dụng ý, phản ứng tinh thần; tạo nghiệp, nghiệp. Một trong năm tập hợp (*khandha*), cũng là mắt xích thứ hai trong chuỗi nhân duyên sinh (*paticca samuppada). Saṅkhāra* là *kamma*, hành động mang lại hậu quả trong tương lai và do đó thực sự có trách nhiệm tạo nên cuộc đời mai sau.

saṅkhāra-upekkhā / saṅkhārupekkhā nghĩa đen là bình tâm đối với *sankhara*. Một giai đoạn trong sự tu tập *Vipassana*, sẽ đưa đến sự chứng nghiệm được *bhāṅga*, giai đoạn khi những bất tịnh lâu đời ẩn sâu trong vô thức nổi lên bề mặt của tâm và thể hiện bằng những cảm giác. Bằng cách giữ được sự bình tâm (*upekkhā*) đối với những cảm giác này, thiền giả không tạo ra *saṅkhāra* mới và để cho những nghiệp cũ mất đi. Do đó tiến trình từ từ đưa đến sự diệt trừ hết mọi *saṅkhāra*.

saññā (trong *samyutta-nana*, sự hiểu biết bị điều kiện hóa) nhận định, nhận biết, tri giác (*tưởng*). Một trong năm tập hợp (*khandha*). Nó thường bị chi phối bởi *saṅkhāra* trong quá khứ và do đó đưa đến một hình ảnh lệch lạc về sự thật. Trong khi tu tập *vipassana, saññā* được chuyển thành *paññā*, sự hiểu biết sự thật đúng như thật. Nó trở thành *anicca-saññā, dukkha-saññā, anattā-saññā, asubha-saññā* - đó là, sự nhận định về vô thường, khổ, vô ngã, và tính chất hư ảo của vẻ đẹp vật chất.

sarana trú ẩn, nương tựa, bảo vệ *(quy y*). *Ti-sarana*: nương tựa hay quy y Tam bảo, có nghĩa là nương tựa vào Phật, Pháp Tăng.

sati ý thức (*niệm*). Một phần trong Bát Thánh Đạo (xem *magga*), cũng là một trong năm sức mạnh (xem *bala*) và bảy yếu tố thành đạo (xem *bojjhanga*). *Ānāpāna-sati* - ý thức về hơi thở. (*Quán niệm về hơi thở)*

satipaṭṭhāna Tạo lập ý thức (*Tứ Niệm Xứ*). Có bốn lĩnh vực tương quan của *satipaṭṭhāna*:

1. Quan sát thân (*quán thân*) (*kāyānupassanā*);

2. Quan sát cảm giác nảy sinh trong người (*quán thọ*) (*vedanānupassanā*);

3. Quan sát tâm (*quán tâm*) (*cittānupassanā*);

4. Quan sát nội dung của tâm (*quán pháp*) (*dhammānupassanā*)

Cả bốn phần đều gồm có quan sát cảm giác, bởi vì cảm giác liên quan trực tiếp đến thân cũng như tâm. The *Maha-Satipatthana Suttana* (Digha Nikaya,22), Trường Kinh về Tạo Lập Ý Thức (*Đại Niệm Xứ*), là nguồn gốc chính về lý thuyết căn bản cho việc tu tập *vipassana-bhavana* được giảng giải.

sato ý thức. *Sato sampajano*; ý thức với sự hiểu biết về tính chất vô thường của toàn thể cấu trúc tinh thần-vật chất, bằng cách quan sát cảm giác.

Siddhatha (Sanskrit: *Siddhartha*) nghĩa đen, 'người đã hoàn thành nhiệm vụ của mình'. Tên riêng của Đức Phật trong lịch sử.

sīla đạo đức, giới; tránh không có những hành động bằng lời nói và việc làm có hại cho mình và cho người. Ba sự tập luyện đầu tiên trong sự tu tập Bát Thánh Đạo (xem *magga*). Đối với một cư sĩ, *sīla* được thực hành trong đời sống hằng ngày bằng cách giữ Năm Giới.

sotapanna người đã đạt được giai đoạn đầu của bậc thánh (*nhập lưu*), và đã chứng nghiệm được *Nibbana*. Xem *ariya*.

sukha hạnh phúc, niềm vui. Trái nghĩa với *dukkha*.

sukhuma tinh tế, vi tế. Trái nghĩa *olarika*.

suta-mayā paññā nghĩa đen: trí tuệ đạt được nhờ nghe từ người khác. Tuệ thụ nhận, trí tuệ do học hỏi (*văn tuệ*). Xem *paññā*.

sutava / sutavant được chỉ dạy, người đã được nghe về sự thật, người có *sutta-maya-panna (thanh văn)*. Trái nghĩa *assutava*.

sutta bài giảng của Đức Phật hoặc những đệ tử chính của Ngài, kinh Phật.

taṇhā nghĩa đen là 'thèm khát' (*tham ái*). Đức Phật chỉ rõ *taṇhā* là nguồn gốc của khổ (*samudaya-sacca*) trong bài giảng đầu tiên, "Kinh Chuyển Pháp Luân", (*Dhamma-cakkappavattana*

Sutta). Trong chuỗi nhân duyên sinh (*paticca samuppadaa*) Ngài giải thích rằng *taṇhā* phát nguồn từ sự phản ứng đối với cảm giác trong thân.

Tathāgata nghĩa đen là 'đi như thế' hoặc 'đến như thế' **(***Như Lai***).** Người nhờ đi trên con đường của sự thật đã đạt được sự thật tối hậu, có nghĩa là một người giác ngộ. Danh xưng Đức Phật thường dùng để tự xưng.

Theravāda nghĩa đen là 'giáo lý của bậc trưởng lão'. Giáo lý của Đức Phật, trong đường lối đã được bảo trì tại các nước ở Đông Nam Á (Miến Điện, Tích Lan, Thái Lan, Lào, Cam-pu-chia). Thường được công nhận là giáo lý theo đường lối cổ xưa nhất (Phật Giáo Nguyên Thủy).

ti-lakkhana xem *lakkhana.*

Tipiṭaka (Sanskrit: *Tripiṭaka*) nghĩa đen, ba kho chứa (***Tam tạng***). Ba bộ sưu tập về giáo lý của Đức Phật là:

1. *Vinaya-piṭaka*, tạng Luật, bộ sưu tập về giới luật cho tăng, ni
2. *Sutta-piṭaka*, tạng Kinh, bộ sưu tập những bài giảng;
3. *Abhidhamma-piṭaka*, tạng Luận, bộ sưu tập những giáo lý cao hơn, nghĩa là sự bình luận về Dhamma một cách triết lý và có hệ thống. (Sanskrit *Tripitaka).*

Ti-ratana xem *ratana*

Udaya nảy sinh, sinh, khởi. *Udayabbaya*, sinh và diệt, nghĩa là vô thường (cũng là *udaya-Vaya).* Hiểu biết thực nghiệm về sự thật này đạt được bằng cách quan sát sự thay đổi không ngừng của cảm giác trong chính mình.

upadana dính mắc, bám chấp, ràng buộc, giữ chặt (*thủ*).

upekkha bình tâm, (*xả*); trạng thái của tâm không còn ham muốn, ghét bỏ, vô minh. Một trong bốn trạng thái thuần khiết của tâm. (xem *Brahma-vihara*), trong bảy nhân tố giác ngộ (xem *bojjhanga*), và mười *parami*.

uppada xuất hiện, nảy sinh, sinh. *Uppada-vaya*, sinh và diệt. *Uppada-vaya-dhammino*, có bản chất của sinh và diệt.

vaya /vyaya hủy diệt, tan rữa. *Vaya-dhamma* hiện tượng hủy diệt.

vedanā cảm tưởng/cảm giác (*thọ*). Một trong năm tập hợp *(khandha*). Đức Phật mô tả, vì gồm cả tinh thần lẫn vật chất; do đó *vedana* cho ta phương tiện khảo sát toàn thể hiện tượng tâm lý-vật lý. Trong chuỗi Duyên khởi (*paṭicca-samuppāda),* Đức Phật giải thích rằng *tanha*, nguồn gốc của khổ, nảy sinh do phản ứng đối với *vedanā*. Bằng cách biết quan sát *vedanā* một cách khách quan ta có thể tránh khỏi bất cứ phản ứng mới nào, và có thể trực nghiệm trong bản thân sự thật về vô thường (*anicca*). Sự chứng nghiệm này tối quan trọng để phát triển sự buông xả, đưa đến giải thoát cho tâm.

vedanānupassanā quan sát cảm giác trong thân. Xem *satipaṭṭhāna*.

viññāṇa thức, sự hay biết. Một trong năm tập hợp (*khandha*).

vipassanā quan sát nội tâm, (*minh sát*), tuệ giác thanh lọc được tâm; đặc biệt tuệ giác về bản chất vô thường, khổ, vô ngã của cấu trúc tâm lý-vật lý. *Vipassanā-bhāvanā*, phát triển tuệ giác một cách có hệ thống nhờ phương pháp thiền quan sát sự thật nội tâm bằng cách quan sát cảm giác trong thân.

viveka khách quan, vô tư; tuệ phân biệt.

yathā-bhūta nghĩa đen, 'đúng như thật.' Thực tế hiện hữu, thực tại.

yathā-bhūta-ñāṇa-dassana*,* hiểu biết-nhận ra sự thật đúng như thật.

Kỹ Thuật Thiền Cổ Xưa
Mang Lại Sự Bình An Đích Thực Cho Tâm

Vipassana-bhavana, “sự phát triển tuệ giác”, là tinh túy trong giáo huấn của Đức Phật. Con đường này do Thiền sư S.N. Goenka dạy, dẫn đến sự tự ý thức, rất đặc biệt vì tính chất giản dị, không có tính cách giáo điều, và nhất là có kết quả. Phương pháp *Vipassana* có thể áp dụng thành công cho bất cứ người nào.

Cuốn sách “Nghệ Thuật Sống” này đã được viết dưới sự hướng dẫn trực tiếp của Thiền sư S.N. Goenka, dựa trên những bài giảng và những bài viết của thiền sư. Cuốn sách trình bày kỹ thuật này có thể được dùng như thế nào để giải quyết các vấn đề, để phát triển khả năng không được dùng tới, và để sống một cuộc sống an bình và phong phú. Những mẩu chuyện và những lời giải đáp thắc mắc cho các thiền sinh của Thiền sư S.N. Goenka đã truyền đạt được ý nghĩa sống động của điều ông dạy.

Những khóa thiền *Vipassana* của Thiền sư S. N. Goenka đã lôi cuốn hàng ngàn người thuộc đủ mọi thành phần. Thiền sư S. N. Goenka, độc nhất trong số các thiền sư, là một kỹ nghệ gia và là một cựu lãnh tụ của cộng đồng Ấn Độ ở Miến Điện. Mặc dầu chỉ là một cư sĩ, sự giảng dạy của ông đã được các vị cao tăng ở Miến Điện, Ấn Độ, và Tích Lan chấp nhận, và một số trong các vị này đã theo các khóa học dưới sự chỉ dẫn của ông. Dù ông có sức lôi cuốn, nhưng ông không có ý muốn là một “guru” (đạo sư). Trái lại, ông chỉ dạy người ta phải tự mình có trách nhiệm đối với chính mình. Cuốn sách này là tài liệu đầu tiên được hệ thống hóa, được viết bằng Anh ngữ.

Tác giả, William Hart, học thiền *Vipassana* được nhiều năm. Từ năm 1982, ông làm thiền sư phụ tá cho Thiền sư S. N. Goenka, hướng dẫn các khóa thiền ở phương Tây.

GIỚI THIỆU VỀ VIPASSANA

Các khóa thiền Vipassana theo sự giảng dạy của Thiền sư S. N. Goenka thuộc truyền thống Sayagyi U Ba Khin được tổ chức thường xuyên tại nhiều quốc gia trên khắp thế giới.

Để có thêm thông tin và lịch tổ chức các khóa thiền trên toàn cầu cũng như mẫu đơn đăng ký tham dự, vui lòng ghé thăm website: www.dhamma.org




THE ART OF LIVING

VIPASSANA MEDITATION
AS TAUGHT BY
S.N. GOENKA



William Hart
with S.N. Goenka

This eBook is offered freely. If you wish,
you may donate and help us continue offering our services.
May you be happy!

To make a donation, please visit:
www.pariyatti.org



PARIYATTI

867 Larmon Road Onalaska,
Washington 98570 USA
360.978.4998

www.pariyatti.org

Pariyatti is a nonprofit organization dedicated to enriching the world by:

- Disseminating the words of the Buddha
- Providing sustenance for the seeker’s journey
- Illuminating the meditator’s path

Vipassana Research Publications
an imprint of

Pariyatti Publishing
867 Larmon Road, Onalaska, WA 98570

www.pariyatti.org

Grateful acknowledgement is made for permission to adapt from "Pure Mind: Exploring the path of Enlightenment," interview with S.N. Goenka conducted by Steve Minkin, copyright © 1982 by East West Journal, reprinted by permission of the publisher.

ISBN: 978-1-928706-73-1 E-book PDF

Wisdom is the principal thing;
therefore get wisdom:
and with all thy getting
get understanding.

Proverbs, iv. 7. (KJV)

CONTENTS

FOREWORD

I am forever grateful for the change that Vipassana meditation has wrought in my life. When I first learned this technique I felt as though I had been wandering in a maze of blind alleys and now at last had found the royal road. In the years since then I have kept following this road, and with every step the goal has become clearer: liberation from all suffering, full enlightenment. I cannot claim to have reached the final goal, but I have no doubt that this way leads directly there.

For showing me this way I am always indebted to Sayagyi U Ba Khin and to the chain of teachers who kept the technique alive through millennia from the time of the Buddha. On behalf of them all I encourage others to take this road, so that they also may find the way out of suffering.

Although many thousands of people from Western countries have learned it, up to now no book has appeared that accurately describes this form of Vipassana at length. I am pleased that at last a serious meditator has undertaken to fill this gap.

May this book deepen the understanding of those who practice Vipassana meditation, and may it encourage others to try this technique so that they too may experience the happiness of liberation. May every reader learn the art of living in order to find peace and harmony within and to generate peace and harmony for others.

May all beings be happy!

S. N. GOENKA

Bombay:
April 1986

PREFACE

Among the various types of meditation in the world today, the Vipassana method taught by S. N. Goenka is unique. This technique is a simple, logical way to achieve real peace of mind and to lead a happy, useful life. Long preserved within the Buddhist community in Burma, Vipassana itself contains nothing of a sectarian nature, and can be accepted and applied by people of any background.

S. N. Goenka is a retired industrialist, and a former leader of the Indian community in Burma. Born into a conservative Hindu family, he suffered from youth onward from severe migraine headaches. His search for a cure brought him into contact in 1955 with Sayagyi U Ba Khin, who combined the public role of a senior civil servant with the private role of a teacher of meditation. In learning Vipassana from U Ba Khin, Mr. Goenka found a discipline that went far beyond alleviating the symptoms of physical disease and transcended cultural and religious barriers. Vipassana gradually transformed his life in the ensuing years of practice and study under the guidance of his teacher.

In 1969 Mr. Goenka was authorized as a teacher of Vipassana meditation by U Ba Khin. In that year he came to India and began teaching Vipassana there, reintroducing this technique into the land of its origin. In a country still sharply divided by caste and religion, Mr. Goenka’s courses have attracted thousands of people of every background. Thousands of Westerners have also participated in Vipassana courses, attracted by the practical nature of the technique.

The qualities of Vipassana are exemplified by Mr. Goenka himself. He is a pragmatic person, in touch with the ordinary realities of life and able to deal with them incisively, but in every situation he maintains an extraordinary calmness of mind. Along with that calmness is a deep compassion for others, an ability to empathize with virtually any human being. There is, however, nothing solemn about him. He has an engaging sense of humor which he exercises in his teaching. Course participants long

remember his smile, his laughter, and his often-repeated motto, “Be happy!” Clearly Vipassana has brought him happiness, and he is eager to share that happiness with others by showing them the technique that has worked so well for him.

Despite his magnetic presence, Mr. Goenka has no wish to be a guru who turns his disciples into automatons. Instead he teaches self-responsibility. The real test of Vipassana, he says, is applying it in life. He encourages meditators not to sit at his feet, but to go out and live happily in the world. He shuns all expressions of devotion to him, instead directing his students to be devoted to the technique, to the truth that they find within themselves.

In Burma it has traditionally been the prerogative of Buddhist monks to teach meditation. Like his teacher, however, Mr. Goenka is a layman and is the head of a large family. Nevertheless, the clarity of his teaching and the efficacy of the technique itself have won the approval of senior monks in Burma, India, and Sri Lanka, a number of whom have taken courses under his guidance.

To maintain its purity, Mr. Goenka insists, meditation must never become a business. Courses and centers operating under his direction are all run on a totally nonprofit basis. He himself receives no remuneration for his work directly or indirectly, nor do the assistant teachers whom he has authorized to teach courses as his representatives. He distributes the technique of Vipassana purely as a service to humanity, to help those who are in need of help.

S. N. Goenka is one of the few Indian spiritual leaders as highly respected in India as in the West. However, he has never sought publicity, preferring to rely on word of mouth to spread interest in Vipassana; and he has always emphasized the importance of actual meditation practice over mere writings about meditation. For these reasons he is less widely known than he deserves to be. This book is the first full-length study of his teaching prepared under his guidance and with his approval.

The principal source materials for this work are the discourses given by Mr. Goenka during a ten-day Vipassana course and, to a lesser extent, his written articles in English. I have used these materials freely, borrowing not only lines of argument and organization of specific points, but also examples given in the discourses, and frequently exact wording, even entire sentences. To

those who have participated in Vipassana meditation courses as taught by him, much of this book will certainly be familiar, and they may even be able to identify the particular discourse or article that has been used at a certain point in the text.

During a course, the explanations of the teacher are accompanied step by step by the experience of the participants in meditation. Here the material has been reorganized for the benefit of a different audience, people who are merely reading about meditation without necessarily having practised it. For such readers an attempt has been made to present the teaching as it is actually experienced: a logical progression flowing unbroken from the first step to the final goal. That organic wholeness is most easily apparent to the meditator, but this work tries to provide non-meditators with a glimpse of the teaching as it unfolds to one who practises it.

Certain sections deliberately preserve the tone of the spoken word in order to convey a more vivid impression of the way in which Mr. Goenka teaches. These sections are the stories set between the chapters and the questions and answers that conclude each chapter, dialogues taken from actual discussions with students during a course or in private interviews. Some of the stories are drawn from events in the life of the Buddha, others from the rich Indian heritage of folk tales, and others still from the personal experiences of Mr. Goenka. All are narrated in his own words, not with the intention of improving on the originals but simply to present the stories in a fresh way, emphasizing their relevance to the practice of meditation. These stories lighten the serious atmosphere of a Vipassana course and offer inspiration by illustrating central points of the teaching in memorable form. Of the many such stories told in a ten-day course, only a small selection has been included here.

Quotations are from the oldest and most widely accepted record of the Buddha's words, the *Discourse Collection (Sutta Piṭaka),* as it has been preserved in the ancient Pāli language in Theravadin Buddhist countries. To maintain a uniform tone throughout the book, I have attempted to translate afresh all the passages quoted here. In doing so I have taken guidance from the work of leading modern translators. However, since this is not a scholarly work, I have not striven to achieve word-for-word accuracy in translating the Pāli. Instead I have tried to convey in straightforward language

the sense of each passage as it appears to a Vipassana meditator in the light of his meditation experience. Perhaps the rendering of certain words or passages may seem unorthodox, but in matters of substance, I hope, the English follows the most literal meaning of the original texts.

For the sake of consistency and precision, Buddhist terms used in the text have been given in their Pāli forms even though in some cases the Sanskrit may be more familiar to readers of English. For example, the Pāli **dhamma** is used in place of the Sanskrit *dharma,* **kamma** instead of *karma,* **nibbāna** instead of *nirvāṇa,* **saṅkhāra** instead of *saṃskāra.* To make the text easier to understand, Pāli words have been pluralized in English style, by adding *s*. In general, Pāli words in the text have been kept to a minimum to avoid unnecessary obscurity. However, they often offer a convenient shorthand for certain concepts unfamiliar to Western thought which cannot easily be expressed in a single word in English. For this reason, at points it has seemed preferable to use the Pāli rather than a longer English phrase. All Pāli forms printed in boldface type are defined in the glossary at the back of this book.

The technique of Vipassana offers equal benefits to all who practice it, without any discrimination on the basis of race, class, or sex. In order to remain faithful to this universal approach, I have tried to avoid using sexually exclusive language in the text. At points, however, I have used the pronoun "he" to refer to a meditator of unspecified gender. Readers are asked to consider the usage as sexually indeterminate. There is no intention of excluding women or giving undue prominence to men, since such a partiality would be contrary to the basic teaching and spirit of Vipassana.

I am grateful to the many who helped on this project. In particular, I wish to express my deep gratitude to S. N. Goenka for taking time from his busy schedule to look over the work as it developed, and even more for guiding me to take a few beginning steps on the path described here.

In a deeper sense, the true author of this work is S. N. Goenka, since my purpose is simply to present his transmission of the teaching of the Buddha. The merits of this work belong to him. Whatever defects exist are my own responsibility.

INTRODUCTION

Suppose you had the opportunity to free yourself of all worldly responsibilities for ten days, with a quiet, secluded place in which to live, protected from disturbances. In this place the basic physical requirements of room and board would be provided for you, and helpers would be on hand to see that you were reasonably comfortable. In return you would be expected only to avoid contact with others and, apart from essential activities, to spend all your waking hours with eyes closed, keeping your mind on a chosen object of attention. Would you accept the offer?

Suppose you had simply heard that such an opportunity existed, and that people like yourself were not only willing but eager to spend their free time in this way. How would you describe their activity? Navel-gazing, you might say, or contemplation; escapism or spiritual retreat; self-intoxication or self-searching; introversion or introspection. Whether the connotation is negative or positive, the common impression of meditation is that it is a withdrawal from the world. Of course there are techniques that function in this way. But meditation need not be an escape. It can also be a means to encounter the world in order to understand it and ourselves.

Every human being is conditioned to assume that the real world is outside, that the way to live life is by contact with an external reality, by seeking input, physical and mental, from without. Most of us have never considered severing outward contacts in order to see what happens inside. The idea of doing so probably sounds like choosing to spend hours staring at the test pattern on a television screen. We would rather explore the far side of the moon or the bottom of the ocean than the hidden depths within ourselves.

But in fact the universe exists for each of us only when we experience it with body and mind. It is never elsewhere, it is always here and now. By exploring the here-and-now of ourselves we can explore the world. Unless we investigate the world within we can never know reality—we will only know our beliefs about it, or our intellectual conceptions of it. By observing ourselves, however, we

can come to know reality directly and can learn to deal with it in a positive, creative way.

One method of exploring the inner world is Vipassana meditation as taught by S. N. Goenka. This is a practical way to examine the reality of one's own body and mind, to uncover and solve whatever problems lie hidden there, to develop unused potential, and to channel it for one's own good and the good of others.

Vipassanā means “insight” in the ancient Pāli language of India. It is the essence of the teaching of the Buddha, the actual experience of the truths of which he spoke. The Buddha himself attained that experience by the practice of meditation, and therefore meditation is what he primarily taught. His words are records of his experiences in meditation, as well as detailed instructions on how to practice in order to reach the goal he had attained, the experience of truth.

This much is widely accepted, but the problem remains of how to understand and follow the instructions given by the Buddha. While his words have been preserved in texts of recognized authenticity, the interpretation of the Buddha’s meditation instructions is difficult without the context of a living practice.

But if a technique exists that has been maintained for unknown generations, that offers the very results described by the Buddha, and if it conforms precisely to his instructions and elucidates points in them that have long seemed obscure, then that technique is surely worth investigating. Vipassana is such a method. It is a technique extraordinary in its simplicity, its lack of all dogma, and above all in the results it offers.

Vipassana meditation is taught in courses of ten days, open to anyone who sincerely wishes to learn the technique and who is fit to do so physically and mentally. During the ten days, participants remain within the area of the course site, having no contact with the outside world. They refrain from reading and writing, and suspend any religious or other practices, working exactly according to the instructions given. For the entire period of the course they follow a basic code of morality which includes celibacy and abstention from all intoxicants. They also maintain silence among themselves for the first nine days of the course, although they are free to discuss meditation problems with the teacher and material problems with the management.

During the first three and a half days the participants practice an exercise of mental concentration. This is preparatory to the technique of Vipassana proper, which is introduced on the fourth day of the course. Further steps within the practice are introduced each day, so that by the end of the course the entire technique has been presented in outline. On the tenth day silence ends, and meditators make the transition back to a more extroverted way of life. The course concludes on the morning of the eleventh day.

The experience of ten days is likely to contain a number of surprises for the meditator. The first is that meditation is hard work! The popular idea that it is a kind of inactivity or relaxation is soon found to be a misconception. Continual application is needed to direct the mental processes consciously in a particular way. The instructions are to work with full effort yet without any tension, but until one learns how to do this, the exercise can be frustrating or even exhausting.

Another surprise is that, to begin with, the insights gained by self-observation are not likely to be all pleasant and blissful. Normally we are very selective in our view of ourselves. When we look into a mirror we are careful to strike the most flattering pose, the most pleasing expression. In the same way we each have a mental image of ourselves which emphasizes admirable qualities, minimizes defects, and omits some sides of our character altogether. We see the image that we wish to see, not the reality. But Vipassana meditation is a technique for observing reality from every angle. Instead of a carefully edited self-image, the meditator confronts the whole uncensored truth. Certain aspects of it are bound to be hard to accept.

At times it may seem that instead of finding inner peace one has found nothing but agitation by meditating. Everything about the course may seem unworkable, unacceptable: the heavy timetable, the facilities, the discipline, the instructions and advice of the teacher, the technique itself.

Another surprise, however, is that the difficulties pass away. At a certain point meditators learn to make effortless efforts, to maintain a relaxed alertness, a detached involvement. Instead of struggling, they become engrossed in the practice. Now inadequacies of the facilities seem unimportant, the discipline becomes a helpful

support, the hours pass quickly, unnoticed. The mind becomes as calm as a mountain lake at dawn, perfectly mirroring its surroundings and at the same time revealing its depths to those who look more closely. When this clarity comes, every moment is full of affirmation, beauty, and peace.

Thus the meditator discovers that the technique actually works. Each step in turn may seem an enormous leap, and yet one finds one can do it. At the end of ten days it becomes clear how long a journey it has been from the beginning of the course. The meditator has undergone a process analogous to a surgical operation, to lancing a pus-filled wound. Cutting open the lesion and pressing on it to remove the pus is painful, but unless this is done the wound can never heal. Once the pus is removed, one is free of it and of the suffering it caused, and can regain full health. Similarly, by passing through a ten-day course, the meditator relieves the mind of some of its tensions, and enjoys greater mental health. The process of Vipassana has worked deep changes within, changes that persist after the end of the course. The meditator finds that whatever mental strength was gained during the course, whatever was learned, can be applied in daily life for one's own benefit and for the good of others. Life becomes more harmonious, fruitful, and happy.

The technique taught by S. N. Goenka is that which he learned from his teacher, the late Sayagyi U Ba Khin of Burma, who was taught Vipassana by Saya U Thet, a well-known teacher of meditation in Burma in the first half of this century. In turn, Saya U Thet was a pupil of Ledi Sayadaw, a famous Burmese scholar-monk of the late nineteenth and early twentieth centuries. Further back there is no record of the names of the teachers of this technique, but it is believed by those who practise it that Ledi Sayadaw learned Vipassana meditation from traditional teachers who had preserved it through generations since ancient times, when the teaching of the Buddha was first introduced into Burma.

Certainly the technique agrees with the instructions of the Buddha on meditation, with the simplest, most literal meaning of his words. And most important, it provides results that are good, personal, tangible, and immediate.

This book is not a do-it-yourself manual for the practice of Vipassana meditation, and people who use it this way proceed

entirely at their own risk. The technique should be learned only in a course where there is a proper environment to support the meditator and a properly trained guide. Meditation is a serious matter, especially the Vipassana technique, which deals with the depths of the mind. It should never be approached lightly or casually. If reading this book inspires you to try Vipassana, you can contact the addresses listed at the back to find out when and where courses are given.

The purpose here is merely to give an outline of the Vipassana method as it is taught by S. N. Goenka, in the hope that this will widen the understanding of the Buddha’s teachings and of the meditation technique that is their essence.

Swimology

Once a young professor was making a sea voyage. He was a highly educated man with a long tail of letters after his name, but he had little experience of life. In the crew of the ship on which he was travelling was an illiterate old sailor. Every evening the sailor would visit the cabin of the young professor to listen to him hold forth on many different subjects. He was very impressed with the learning of the young man.

One evening as the sailor was about to leave the cabin after several hours of conversation, the professor asked, “Old man, have you studied geology?”

“What is that, sir?”

“The science of the earth.”

“No, sir, I have never been to any school or college. I have never studied anything.”

“Old man, you have wasted a quarter of your life.”

With a long face the old sailor went away. “If such a learned person says so, certainly it must be true,” he thought. “I have wasted a quarter of my life!”

Next evening again as the sailor was about to leave the cabin, the professor asked him, “Old man, have you studied oceanography?”

“What is that, sir?”

“The science of the sea.”

“No, sir, I have never studied anything.”

“Old man, you have wasted half your life.”

With a still longer face the sailor went away: “I have wasted half my life; this learned man says so.”

Next evening once again the young professor questioned the old sailor: “Old man, have you studied meteorology?”

“What is that, sir? I have never even heard of it.”

“Why, the science of the wind, the rain, the weather.”

“No, sir. As I told you, I have never been to any school. I have never studied anything.”

“You have not studied the science of the earth on which you live; you have not studied the science of the sea on which you earn your

livelihood; you have not studied the science of the weather which you encounter every day? Old man, you have wasted three quarters of your life."

The old sailor was very unhappy: "This learned man says that I have wasted three quarters of my life! Certainly I must have wasted three quarters of my life."

The next day it was the turn of the old sailor. He came running to the cabin of the young man and cried, "Professor sir, have you studied swimology?"

"Swimology? What do you mean?"

"Can you swim, sir?"

"No, I don't know how to swim."

"Professor sir, you have wasted all your life! The ship has struck a rock and is sinking. Those who can swim may reach the nearby shore, but those who cannot swim will drown. I am so sorry, professor sir, you have surely lost your life."

You may study all the "ologies" of the world, but if you do not learn swimology, all your studies are useless. You may read and write books on swimming, you may debate on its subtle theoretical aspects, but how will that help you if you refuse to enter the water yourself? You must learn how to swim.

Chapter 1

THE SEARCH

All of us seek peace and harmony, because this is what we lack in our lives. We all want to be happy; we regard it as our right. Yet happiness is a goal we strive toward more often than attain. At times we all experience dissatisfaction in life—agitation, irritation, disharmony, suffering. Even if at this moment we are free from such dissatisfactions, we can all remember a time when they afflicted us and can foresee a time when they may recur. Eventually we all must face the suffering of death.

Nor do our personal dissatisfactions remain limited to ourselves; instead, we keep sharing our suffering with others. The atmosphere around each unhappy person becomes charged with agitation, so that all who enter that environment may also feel agitated and unhappy. In this way individual tensions combine to create the tensions of society.

This is the basic problem of life: its unsatisfactory nature. Things happen that we do not want; things that we want do not happen. And we are ignorant of how or why this process works, just as we are each ignorant of our own beginning and end.

Twenty-five centuries ago in northern India, a man decided to investigate this problem, the problem of human suffering. After years of searching and trying various methods, he discovered a way to gain insight into the reality of his own nature and to experience true freedom from suffering. Having reached the highest goal of liberation, of release from misery and conflict, he devoted the rest of his life to helping others do as he had done, showing them the way to liberate themselves.

This person—**Siddhattha Gotama,** known as the Buddha, "the enlightened one"—never claimed to be anything other than a man. Like all great teachers he became the subject of legends, but no matter what marvelous stories were told of his past existences or his miraculous powers, still all accounts agree that he never claimed to be divine or to be divinely inspired. Whatever special qualities he

had were pre-eminently human qualities that he had brought to perfection. Therefore, whatever he achieved is within the grasp of any human being who works as he did.

The Buddha did not teach any religion or philosophy or system of belief. He called his teaching **Dhamma,** that is, “law,” the law of nature. He had no interest in dogma or idle speculation. Instead he offered a universal, practical solution for a universal problem. “Now as before,” he said, “I teach about suffering and the eradication of suffering.”[1] He refused even to discuss anything which did not lead to liberation from misery.

This teaching, he insisted, was not something that he had invented or that was divinely revealed to him.. It was simply the truth, reality, which by his own efforts he had succeeded in discovering, as many people before him had done, as many people after him would do. He claimed no monopoly on the truth.

Nor did he assert any special authority for his teaching—neither because of the faith that people had in him, nor because of the apparently logical nature of what he taught. On the contrary, he stated that it is proper to doubt and to test whatever is beyond one's experience:

> Do not simply believe whatever you are told, or whatever has been handed down from past generations, or what is common opinion, or whatever the scriptures say. Do not accept something as true merely by deduction or inference, or by considering outward appearances, or by partiality for a certain view, or because of its plausibility, or because your teacher tells you it is so. But when you yourselves directly know, “These principles are unwholesome, blameworthy, condemned by the wise; when adopted and carried out they lead to harm and suffering,” then you should abandon them. And when you yourselves directly know, “These principles are wholesome, blameless, praised by the wise; when adopted and carried out they lead to welfare and happiness,” then you should accept and practise them.[2]

The highest authority is one’s own experience of truth. Nothing should be accepted on faith alone; we have to examine to see whether it is logical, practical, beneficial. Nor having examined a

teaching by means of our reason is it sufficient to accept it as true intellectually. If we are to benefit from the truth, we have to experience it directly. Only then can we know that it is really true. The Buddha always emphasized that he taught only what he had experienced by direct knowledge, and he encouraged others to develop such knowledge themselves, to become their own authorities: "Each of you, make yourself an island, make yourself your refuge; there is no other refuge. Make truth your island, make truth your refuge; there is no other refuge."[3]

The only real refuge in life, the only solid ground on which to take a stand, the only authority that can give proper guidance and protection is truth, Dhamma, the law of nature, experienced and verified by oneself. Therefore in his teaching the Buddha always gave highest importance to the direct experience of truth. What he had experienced he explained as clearly as possible so that others might have guidelines with which to work toward their own realization of truth. He said, "The teaching I have presented does not have separate outward and inward versions. Nothing has been kept hidden in the fist of the teacher."[4] He had no esoteric doctrine for a chosen few. On the contrary, he wished to make the law of nature known as plainly and as widely as possible, so that as many people as possible might benefit from it.

Neither was he interested in establishing a sect or a personality cult with himself as its center. The personality of the one who teaches, he maintained, is of minor importance compared to the teaching. His purpose was to show others how to liberate themselves, not to turn them into blind devotees. To a follower who showed excessive veneration for him he said, "What do you gain by seeing this body, which is subject to corruption? He who sees the Dhamma sees me; he who sees me sees the Dhamma."[5]

Devotion toward another person, no matter how saintly, is not sufficient to liberate anyone; there can be no liberation or salvation without direct experience of reality. Therefore truth has primacy, not the one who speaks it. All respect is due to whoever teaches the truth, but the best way to show that respect is by working to realize the truth oneself. When extravagant honors were paid to him near the end of his life, the Buddha commented, "This is not how an enlightened one is properly honored, or shown respect, or revered,

or reverenced, or venerated. Rather it is the monk or nun, the lay male or female follower who steadfastly walks on the path of Dhamma from the first steps to the final goal, who practises Dhamma working in the right way, that honors, respects, reveres, reverences and venerates the enlightened one with the highest respect."[6]

What the Buddha taught was a way that each human being can follow. He called this path the Noble Eightfold Path, meaning a practice of eight interrelated parts. It is noble in the sense that anyone who walks on the path is bound to become a noble-hearted, saintly person, freed from suffering.

It is a path of insight into the nature of reality, a path of truth-realization. In order to solve our problems, we have to see our situation as it really is. We must learn to recognize superficial, apparent reality, and also to penetrate beyond appearances so as to perceive subtler truths, then ultimate truth, and finally to experience the truth of freedom from suffering. Whatever name we choose to give this truth of liberation, whether **nibbāna,** "heaven," or anything else, is unimportant. The important thing is to experience it.

The only way to experience truth directly is to look within, to observe oneself. All our lives we have been accustomed to look outward. We have always been interested in what is happening outside, what others are doing. We have rarely, if ever, tried to examine ourselves, our own mental and physical structure, our own actions, our own reality. Therefore we remain unknown to ourselves. We do not realize how harmful this ignorance is, how much we remain the slaves of forces within ourselves of which we are unaware.

This inner darkness must be dispelled to apprehend the truth. We must gain insight into our own nature in order to understand the nature of existence. Therefore the path that the Buddha showed is a path of introspection, of self-observation. He said, "Within this very fathom-long body containing the mind with its perceptions, I make known the universe, its origin, its cessation, and the way leading to its cessation."[7] The entire universe and the laws of nature by which it works are to be experienced within oneself. They can *only* be experienced within oneself.

The path is also a path of purification. We investigate the truth about ourselves not out of idle intellectual curiosity but rather with a definite purpose. By observing ourselves we become aware for the first time of the conditioned reactions, the prejudices that cloud our mental vision, that hide reality from us and produce suffering. We recognize the accumulated inner tensions that keep us agitated, miserable, and we realize they can be removed. Gradually we learn how to allow them to dissolve, and our minds become pure, peaceful, and happy.

The path is a process requiring continual application. Sudden breakthroughs may come, but they are the result of sustained efforts. It is necessary to work step by step; with every step, however, the benefits are immediate. We do not follow the path in the hope of accruing benefits to be enjoyed only in the future, of attaining after death a heaven that is known here only by conjecture. The benefits must be concrete, vivid, personal, experienced here and now.

Above all, it is a teaching to be practised. Simply having faith in the Buddha or his teachings will not help to free us from suffering; neither will a merely intellectual understanding of the path. Both of these are of value only if they inspire us to put the teachings into practice. Only the actual practice of what the Buddha taught will give concrete results and change our lives for the better. The Buddha said,

> Someone may recite much of the texts, but if he does not practise them, such a heedless person is like a herdsman who only counts the cows of others; he does not enjoy the rewards of the life of a truth-seeker.
>
> Another may be able to recite only a few words from the texts, but if he lives the life of Dhamma, taking steps on the path from its beginning to the goal, then he enjoys the rewards of the life of a truth-seeker.[8]

The path must be followed, the teaching must be implemented; otherwise it is a meaningless exercise.

It is not necessary to call oneself a Buddhist in order to practise this teaching. Labels are irrelevant. Suffering makes no distinctions, but is common to all; therefore the remedy, to be useful, must be equally applicable to all. Neither is the practice reserved only for

recluses who are divorced from ordinary life. Certainly a period must be given in which to devote oneself exclusively to the task of learning how to practise, but having done so one must apply the teaching in daily life. Someone who forsakes home and worldly responsibilities in order to follow the path has the opportunity to work more intensively, to assimilate the teaching more deeply, and therefore to progress more quickly. On the other hand, someone involved in worldly life, juggling the claims of many different responsibilities, can give only limited time to the practice. But whether homeless or householder, one must apply Dhamma.

It is only applied Dhamma that gives results. If this is truly a way from suffering to peace, then as we progress in the practice we should become more happy in our daily lives, more harmonious, more at peace with ourselves. At the same time our relations with others should become more peaceful and harmonious. Instead of adding to the tensions of society, we should be able to make a positive contribution that will increase the happiness and welfare of all. To follow the path we must live the life of Dhamma, of truth, of purity. This is the proper way to implement the teaching. Dhamma, practised correctly, is the art of living.

Questions and Answers

QUESTION: *You keep referring to the Buddha. Are you teaching Buddhism?*

S.N. GOENKA: I am not concerned with “isms.” I teach Dhamma, that is, what the Buddha taught. He never taught any “ism” or sectarian doctrine. He taught something from which people of every background can benefit: an art of living. Remaining in ignorance is harmful for everyone; developing wisdom is good for everyone. So anyone can practise this technique and find benefit. A Christian will become a good Christian, a Jew will become a good Jew, a Muslim will become a good Muslim, a Hindu will become a good Hindu, a Buddhist will become a good Buddhist. One must become a good human being; otherwise one can never be a good Christian, a good Jew, a good Muslim, a good Hindu, a good Buddhist. How to become a good human being—that is most important.

You talk about conditioning. Isn't this training really a kind of conditioning of the mind, even if a positive one?

On the contrary, it is a process of de-conditioning. Instead of imposing anything on the mind, it automatically removes unwholesome qualities so that only wholesome, positive ones remain. By eliminating negativities, it uncovers the positivity which is the basic nature of a pure mind.

But over a period of time, to sit in a particular posture and direct the attention in a certain way is a form of conditioning.

If you do it as a game or mechanical ritual, then yes—you condition the mind. But that is a misuse of Vipassana. When it is practised correctly, it enables you to experience truth directly, for yourself. And from this experience, naturally understanding develops, which destroys all previous conditioning.

Isn't it selfish to forget about the world and just to sit and meditate all day?

It would be if this were an end in itself, but it is a means to an end that is not at all selfish: a healthy mind. When your body is sick, you enter a hospital to recover health. You don't go there for your whole life, but simply to regain health, which you will then use in ordinary life. In the same way you come to a meditation course to gain mental health, which you will then use in ordinary life for your good and for the good of others.

To remain happy and peaceful even when confronted by the suffering of others—isn't that sheer insensitivity?

Being sensitive to the suffering of others does not mean that you must become sad yourself. Instead you should remain calm and balanced, so that you can act to alleviate their suffering. If you also become sad, you increase the unhappiness around you; you do not help others, you do not help yourself.

Why don't we live in a state of peace?

Because wisdom is lacking. A life without wisdom is a life of illusion, which is a state of agitation, of misery. Our first responsibility is to live a healthy, harmonious life, good for

ourselves and for all others. To do so, we must learn to use our faculty of self-observation, truth-observation.

Why is it necessary to join a ten-day course to learn the technique?

Well, if you could come for longer that would be better still! But ten days is the minimum time in which it is possible to grasp the outlines of the technique.

Why must we remain within the course site for the ten days?

Because you are here to perform an operation on your mind. An operation must be done in a hospital, in an operating theatre protected from contamination. Here within the boundaries of the course, you can perform the operation without being disturbed by any outside influence. When the course is over the operation has ended, and you are ready once again to face the world.

Does this technique heal the physical body?

Yes, as a by-product. Many psychosomatic diseases naturally disappear when mental tensions are dissolved. If the mind is agitated, physical diseases are bound to develop. When the mind becomes calm and pure, automatically they will go away. But if you take the curing of a physical disease as your goal instead of the purification of your mind, you achieve neither one nor the other. I have found that people who join a course with the aim of curing a physical illness have their attention fixed only on their disease throughout the course: "Today, is it better? No, not better . . . Today, is it improving? No, not improving!" All the ten days they waste in this way. But if the intention is simply to purify the mind, then many diseases automatically go away as a result of meditation.

What would you say is the purpose of life?

To come out of misery. A human being has the wonderful ability to go deep inside, observe reality, and come out of suffering. Not to use this ability is to waste one's life. Use it to live a really healthy, happy life!

You speak of being overpowered by negativity. How about being overpowered by positivity, for example, by love?

What you call "positivity" is the real nature of the mind. When the mind is free of conditioning, it is always full of love—pure love—

and you feel peaceful and happy. If you remove the negativity, then positivity remains, purity remains. Let the entire world be overwhelmed by this positivity!

To Walk on the Path

In the city of Sāvatthī in northern India, the Buddha had a large centre where people would come to meditate and to listen to his Dhamma talks. Every evening one young man used to come to hear his discourses. For years he came to listen to the Buddha but never put any of the teaching into practice.

After a few years, one evening this man came a little early and found the Buddha alone. He approached him and said, “Sir, I have a question that keeps arising in my mind, raising doubts.”

“Oh? There should not be any doubts on the path of Dhamma; have them clarified. What is your question?”

“Sir, for many years now I have been coming to your meditation center, and I have noticed that there are a large number of recluses around you, monks and nuns, and a still larger number of lay people, both men and women. For years some of them have been coming to you. Some of them, I can see, have certainly reached the final stage; quite obviously they are fully liberated. I can also see that others have experienced some change in their lives. They are better than they were before, although I cannot say that they are fully liberated. But sir, I also notice that a large number of people, including myself, are as they were, or sometimes they are even worse. They have not changed at all, or have not changed for the better

“Why should this be, sir? People come to you, such a great man, fully enlightened, such a powerful, compassionate person. Why don't you use your power and compassion to liberate them all?”

The Buddha smiled and said, “Young man, where do you live? What is your native place?”

“Sir, I live here in Sāvatthī, this capital city of the state of Kosala.”

“Yes, but your facial features show that you are not from this part of the country. Where are you from originally?”

“Sir, I am from the city of Rājagaha, the capital of the state of Magadha. I came and settled here in Sāvatthī a few years ago.”

“And have you severed all connections with Rājagaha?”

"No sir, I still have relatives there. I have friends there. I have business there."

"Then certainly you must go from Savatthī to Rājagaha quite often?"

"Yes sir. Many times each year I visit Rājagaha and return to Sāvatthī."

"Having travelled and returned so many times on the path from here to Rājagaha, certainly you must know the path very well?"

"Oh yes, sir, I know it perfectly. I might almost say that even if I was blindfolded I could find the path to Rājagaha, so many times have I walked it."

"And your friends, those who know you well, certainly they must know that you are from Rājagaha and have settled here? They must know that you often visit Rājagaha and return, and that you know the path from here to Rājagaha perfectly?"

"Oh yes, sir. All those who are close to me know that I often go to Rājagaha and that I know the path perfectly."

"Then it must happen that some of them come to you and ask you to explain to them the path from here to Rājagaha. Do you hide anything or do you explain the path to them clearly?"

"What is there to hide, sir? I explain it to them as clearly as I can: you start walking towards the east and then head towards Banaras, and continue onward until you reach Gaya and then Rājagaha. I explain it very plainly to them sir."

"And these people to whom you give such clear explanation, do all of them reach Rājagaha?"

"How can that be, sir? Those who walk the entire path to its end, only they will reach Rājagaha."

"This is what I want to explain to you, young man. People keep coming to me knowing that this is someone who has walked the path from here to *nibbāna* and so knows it perfectly. They come to me and ask, 'What is the path to *nibbāna,* to liberation?' And what is there to hide? I explain it to them clearly: 'This is the path.' If somebody just nods his head and says, 'Well said, well said, a very good path, but I won't take a step on it; a wonderful path, but I won't take the trouble to walk over it,' then how can such a person reach the final goal?"

"I do not carry anyone on my shoulders to take him to the final goal. *Nobody* can carry anyone else on his shoulders to the final

goal. At most, with love and compassion one can say, 'Well, this is the path, and this is how I have walked on it. You also work, you also walk, and you will reach the final goal.' But each person has to walk himself, has to take every step on the path himself. He who has taken one step on the path is one step nearer the goal. He who has taken a hundred steps is a hundred steps nearer the goal. He who has taken all the steps on the path has reached the final goal. You have to walk on the path yourself."[9]

Chapter 2

THE STARTING POINT

The source of suffering lies within each of us. When we understand our own reality, we shall recognize the solution to the problem of suffering. "Know thyself," all wise persons have advised. We must begin by knowing our own nature; otherwise we can never solve our own problems or the problems of the world.

But actually what do we know about ourselves? We are each convinced of the importance of ourselves, of the uniqueness of ourselves, but our knowledge of ourselves is only superficial. At deeper levels, we do not know ourselves at all.

The Buddha examined the phenomenon of a human being by examining his own nature. Laying aside all preconceptions, he explored reality within and realized that every being is a composite of five processes, four of them mental and one physical.

Matter

Let us begin with the physical aspect. This is the most obvious, the most apparent portion of ourselves, readily perceived by all the senses. And yet how little we really know about it. Superficially one can control the body: it moves and acts according to the conscious will. But on another level, all the internal organs function beyond our control, without our knowledge. At a subtler level, we know nothing, experientially, of the incessant biochemical reactions occurring within each cell of the body. But this is still not the ultimate reality of the material phenomenon. Ultimately the seemingly solid body is composed of subatomic particles and empty space. What is more, even these subatomic particles have no real solidity; the existence span of one of them is much less than a trillionth of a second. Particles continuously arise and vanish, passing into and out of existence, like a flow of vibrations. This is the ultimate reality of the body, of all matter, discovered by the Buddha 2500 years ago.

Through their own investigations, modern scientists have recognized and accepted this ultimate reality of the material universe.

However, these scientists have not become liberated, enlightened persons. Out of curiosity they have investigated the nature of the universe, using their intellects and relying on instruments to verify their theories. In contrast, the Buddha was motivated not simply by curiosity but rather by the wish to find a way out of suffering. He used no instrument in his investigation other than his own mind. The truth that he discovered was the result not of intellectualizing but of his own direct experience, and that is why it could liberate him.

He found that the entire material universe was composed of particles, called in Pāli **kalāpas,** or "indivisible units." These units exhibit in endless variation the basic qualities of matter: mass, cohesion, temperature, and movement. They combine to form structures which seem to have some permanence. But actually these are all composed of minuscule *kalāpas* which are in a state of continuously arising and passing away. This is the ultimate reality of matter: a constant stream of waves or particles. This is the body which we each call "myself."

Mind

Along with the physical process there is the psychic process, the mind. Although it cannot be touched or seen, it seems even more intimately connected with ourselves than our bodies: we may picture a future existence without the body, but we cannot imagine any such existence without the mind. Yet how little we know about the mind, and how little we are able to control it. How often it refuses to do what we want, and does what we do not want. Our control of the conscious mind is tenuous enough, but the unconscious seems totally beyond our power or understanding, filled with forces of which we may not approve or be aware.

As he examined the body, the Buddha also examined the mind and found that in broad, overall terms it consisted of four processes: consciousness (**viññāṇa**), perception (**saññā**), sensation (**vedanā**), and reaction (**saṅkhāra**).

The first process, consciousness, is the receiving part of the mind, the act of undifferentiated awareness or cognition. It simply registers the occurrence of any phenomenon, the reception of any input, physical or mental. It notes the raw data of experience without assigning labels or making value judgments.

The second mental process is perception, the act of recognition. This part of the mind identifies whatever has been noted by the consciousness. It distinguishes, labels, and categorizes the incoming raw data and makes evaluations, positive or negative.

The next part of the mind is sensation. Actually as soon as any input is received, sensation arises, a signal that something is happening. So long as the input is not evaluated, the sensation remains neutral. But once a value is attached to the incoming data, the sensation becomes pleasant or unpleasant, depending on the evaluation given.

If the sensation is pleasant, a wish forms to prolong and intensify the experience. If it is an unpleasant sensation, the wish is to stop it, to push it away. The mind reacts with liking or disliking.[1] For example, when the ear is functioning normally and one hears a sound, cognition is at work. When the sound is recognized as words, with positive or negative connotations, perception has started to function. Next sensation comes into play. If the words are praise, a pleasant sensation arises. If they are abuse, an unpleasant sensation arises. At once reaction takes place. If the sensation is pleasant, one starts liking it, wanting more words of praise. If the sensation is unpleasant, one starts disliking it, wanting to stop the abuse.

The same steps occur whenever any of the other senses receives an input: consciousness, perception, sensation, reaction. These four mental functions are even more fleeting than the ephemeral particles composing the material reality. Each moment that the senses come into contact with any object, the four mental processes occur with lightning-like rapidity and repeat themselves with each subsequent moment of contact. So rapidly does this occur, however, that one is unaware of what is happening. It is only when a particular reaction has been repeated over a longer period of time and has taken a pronounced, intensified form that awareness of it develops at the conscious level.

The most striking aspect of this description of a human being is not what it includes but what it omits. Whether we are Western or Eastern, whether Christian, Jewish, Muslim, Hindu, Buddhist, atheist, or anything else, each of us has a congenital assurance that there is an “I” somewhere within us, a continuing identity. We operate on the unthinking assumption that the person who existed ten years ago

is essentially the same person who exists today, who will exist ten years from now, perhaps who will still exist in a future life after death. No matter what philosophies or theories or beliefs we hold as true, actually we each live our lives with the deep-rooted conviction, “I was, I am, I shall be.”

The Buddha challenged this instinctive assertion of identity. By doing so he was not expounding one more speculative view to combat the theories of others: he repeatedly emphasized that he was not putting forth an opinion, but simply describing the truth that he had experienced and that any ordinary person can experience. “The enlightened one has cast aside all theories,” he said, “for he has seen the reality of matter, sensation, perception, reaction, and consciousness, and their arising and passing away.”[2] Despite appearances, he had found that each human being is in fact a series of separate but related events. Each event is the result of the preceding one and follows it without any interval. The unbroken progression of closely connected events gives the appearance of continuity, of identity, but this is only an apparent reality, not ultimate truth.

We may give a river a name but actually it is a flow of water never pausing in its course. We may think of the light of a candle as something constant, but if we look closely, we see that it is really a flame arising from a wick which burns for a moment, to be replaced at once by a new flame, moment after moment. We talk of the light of an electric lamp, never pausing to think that in reality it is, like the river, a constant flow, in this case a flow of energy caused by very high frequency oscillations taking place within the filament. Every moment something new arises as a product of the past, to be replaced by something new in the following moment. The succession of events is so rapid and continuous that it is difficult to discern. At a particular point in the process one cannot say that what occurs now is the same as what preceded it, nor can one say that it is not the same. Nevertheless, the process occurs.

In the same way, the Buddha realized, a person is not a finished, unchanging entity but a process flowing from moment to moment. There is no real “being,” merely an ongoing flow, a continuous process of becoming. Of course in daily life we must deal with each other as persons of more or less defined, unchanging nature; we

must accept external, apparent reality, or else we could not function at all. External reality is a reality, but only a superficial one. At a deeper level the reality is that the entire universe, animate and inanimate, is in a constant state of becoming—of arising and passing away. Each of us is in fact a stream of constantly changing subatomic particles, along with which the processes of consciousness, perception, sensation, reaction change even more rapidly than the physical process.

This is the ultimate reality of the self with which each of us is so concerned. This is the course of events in which we are involved. If we can understand it properly by direct experience, we shall find the clue to lead us out of suffering.

Questions and Answers

QUESTION: *When you say "mind," I'm not sure what you mean. I can't find the mind.*

S. N. GOENKA: It is everywhere, with every atom. Wherever you feel anything, the mind is there. The mind feels.

Then by the mind you don't mean the brain?

Oh no, no, no. Here in the West you think that the mind is only in the head. It is a wrong notion.

Mind is the whole body?

Yes, the whole body contains the mind, the whole body!

You speak of the experience of "I" only in negative terms. Hasn't it a positive side? Isn't there an experience of "I" which fills a person with joy, peace, and rapture?

By meditation you will find that all such sensual pleasures are impermanent; they come and pass away. If this "I" really enjoys them, if they are "my" pleasures, then "I" must have some mastery over them. But they just arise and pass away without my control. What "I" is there?

I'm speaking not of sensual pleasures but of a very deep level.

At that level, "I" is of no importance at all. When you reach that level, the ego is dissolved. There is only joy. The question of "I" does not arise then.

Well, instead of "I," let us say the experience of a person.

Feeling feels; there is no one to feel it. Things are just happening, that's all. Now it seems to you that there must be an "I" who feels, but if you practice, you will reach the stage where ego dissolves. Then your question will disappear!

I came here because I felt "I" needed to come here.

Yes! Quite true. For conventional purposes, we cannot run away from "I" or "mine." But clinging to them, taking them as real in an ultimate sense will bring only suffering.

I was wondering whether there are people who cause suffering for us?

Nobody causes suffering for you. You cause the suffering for yourself by generating tensions in the mind. If you know how not to do that, it becomes easy to remain peaceful and happy in every situation.

What about when someone else is doing wrong to us?

You must not allow people to do wrong to you. Whenever someone does something wrong, he harms others and at the same time he harms himself. If you allow him to do wrong, you are encouraging him to do wrong. You must use all your strength to stop him, but with only good will, compassion, and sympathy for that person. If you act with hatred or anger, then you aggravate the situation. But you cannot have good will for such a person unless your mind is calm and peaceful. So practice to develop peace within yourself, and then you can solve the problem.

What is the point of seeking peace within when there is no peace in the world?

The world will be peaceful only when the people of the world are peaceful and happy. The change has to begin with each individual. If the jungle is withered and you want to restore it to life, you must water each tree of that jungle. If you want world peace, you ought to learn how to be peaceful yourself. Only then can you bring peace to the world.

I can understand how meditation will help maladjusted, unhappy people, but how about someone who feels satisfied with his life, who is already happy?

Someone who remains satisfied with the superficial pleasures of life is ignorant of the agitation deep within the mind. He is under the illusion that he is a happy person, but his pleasures are not lasting, and the tensions generated in the unconscious keep increasing, to appear sooner or later at the conscious level of the mind. When they do, this so-called happy person becomes miserable. So why not start working here and now to avert that situation?

Is your teaching ***Mahāyāna*** *or* ***Hīnayāna?***

Neither. The word *yāna* actually means a vehicle that will carry you to the final goal, but today it is mistakenly given a sectarian connotation. The Buddha never taught anything sectarian. He taught Dhamma, which is universal. This universality is what attracted me to the teachings of the Buddha, which gave me benefit, and therefore this universal Dhamma is what I offer to one and all, with all my love and compassion. For me, Dhamma is neither *Mahāyāna,* nor *Hīnayāna,* nor any sect.

The Buddha and the Scientist

The physical reality is changing constantly every moment. This is what the Buddha realized by examining himself. With his strongly concentrated mind, he penetrated deeply into his own nature and found that the entire material structure is composed of minute subatomic particles which are continuously arising and vanishing. In the snapping of a finger or the blinking of an eye, he said, each one of these particles arises and passes away many trillions of times.

"Unbelievable," anyone will think who observes only the apparent reality of the body, which seems so solid, so permanent. I used to suppose that the phrase "many trillions of times" might be an idiomatic expression not to be taken literally. However, modern science has confirmed this statement.

Several years ago, an American scientist received the Nobel Prize in physics. For a long time he had studied and conducted experiments to learn about the subatomic particles of which the physical universe is composed. It was already known that these particles arise and pass away with great rapidity, over and over again. Now this scientist decided to develop an instrument that would be able to count how many times a particle arises and passes away in one second. He very rightly called the instrument that he invented a bubble chamber, and he found that in one second a subatomic particle arises and vanishes 10^{22} times.

The truth that this scientist discovered is the same as that which the Buddha found, but what a great difference between them! Some of my American students who had taken courses in India later returned to their country, and they visited this scientist. They reported to me that despite the fact that he has discovered this reality, he is still an ordinary person with the usual stock of misery that all ordinary people have! He is not totally liberated from suffering.

No, that scientist has not become an enlightened person, not been freed from all suffering, because he has not experienced truth directly. What he has learned is still only intellectual wisdom. He believes this truth because he has faith in the instrument which he has invented, but he has not *experienced* the truth himself.

I have nothing against this man nor against modern science. However, one must not be a scientist only of the world outside. Like the Buddha, one should also be a scientist of the world within, in order to experience truth directly. Personal realization of truth will automatically change the habit pattern of the mind so that one starts to live according to the truth. Every action becomes directed towards one's own good and the good of others. If this inner experience is missing, science is liable to be misused for destructive ends. But if we become scientists of the reality within, we shall make proper use of science for the happiness of all.

Chapter 3

THE IMMEDIATE CAUSE

The real world bears no resemblance to the world of fairytales in which everyone lives happily ever after. We cannot avoid the truth that life is imperfect, incomplete, unsatisfactory—the truth of the existence of suffering.

Given this reality, the important things for us to know are whether suffering has a cause, and, if so, whether it is possible to remove that cause, so that suffering may be removed. If the events that cause our suffering are simply random occurrences over which we can have no control or influence, then we are powerless and might as well give up the attempt to find a way out of suffering. Or if our sufferings are dictated by an omnipotent being acting in an arbitrary and inscrutable manner, then we ought to find out how to propitiate this being so that he will no longer inflict suffering on us.

The Buddha realized that our suffering is not merely a product of chance. There are causes behind it, as there are causes for all phenomena. The law of cause and effect—**kamma**—is universal and fundamental to existence. Nor are the causes beyond our control.

Kamma

The word *kamma* (or, in its more widely known Sanskrit form, *karma*) is popularly understood as meaning "fate." Unfortunately, the connotations of this word are exactly opposite to what the Buddha intended by *kamma.* Fate is something outside our control, the decree of providence, what has been preordained for each one of us. *Kamma,* however, literally means "action." Our own actions are the causes of whatever we experience: "All beings own their deeds, inherit their deeds, originate from their deeds, are tied to their deeds; their deeds are their refuge. As their deeds are base or noble, so will be their lives."[1]

Everything that we encounter in life is the result of our own actions. Consequently, we can each become master of our fate by

becoming master of our actions. Each of us is responsible for the actions that give rise to our suffering. Each of us has the means to end the suffering in our actions. The Buddha said,

> You are your own master,
> You make your own future.[2]

As it is, each of us is like a blindfolded man who has never learned to drive, sitting behind the wheel of a speeding car on a busy highway. He is not likely to reach his destination without mishap. He may think that he is driving the car, but actually the car is driving him. If he wants to avoid an accident, let alone arrive at his goal, he should remove the blindfold, learn how to operate the vehicle, and steer it out of danger as quickly as possible. Similarly, we must become aware of what we do and then learn to perform actions that will lead us where we really wish to go.

Three Types of Actions

There are three types of actions: physical, vocal and mental. Normally we attach most importance to physical actions, less to vocal actions, and least to mental actions. Beating a person appears to us a graver action than speaking to him insultingly, and both seem more serious than an unexpressed ill will toward the person. Certainly this would be the view according to the manmade laws of each country. But according to Dhamma, the law of nature, mental action is most important. A physical or vocal action assumes totally different significance according to the intention with which it is done.

A surgeon uses his scalpel to perform an emergency life-saving operation which turns out to be unsuccessful, leading to the death of the patient; a murderer uses his dagger to stab his victim to death. Physically their actions are similar, with the same effect, but mentally they are poles apart. The surgeon acts out of compassion, the murderer out of hatred. The result each achieves will be totally different, according to his mental action.

Similarly, in the case of speech, the intention is most important. A man quarrels with a colleague and abuses him, calling him a fool. He speaks out of anger. The same man sees his child playing in the mud and tenderly calls him a fool. He speaks out of love. In both

cases the same words are spoken, but to express virtually opposite states of mind. It is the intention of our speech which determines the result.

Words and deeds or their external effects are merely consequences of mental action. They are properly judged according to the nature of the intention to which they give expression. It is the mental action which is the real *kamma,* the cause which will give results in future. Understanding this truth the Buddha announced,

> Mind precedes all phenomena,
> mind matters most, everything is mind-made.
> If with an impure mind
> you speak or act,
> then suffering follows you
> as the cartwheel follows the foot of the draft animal.
> If with a pure mind
> you speak or act,
> then happiness follows you
> as a shadow that never departs.[3]

The Cause of Suffering

But which mental actions determine our fate? If the mind consists of nothing but consciousness, perception, sensation, and reaction, then which of these gives rise to suffering? Each of them is involved to some degree in the process of suffering. However, the first three are primarily passive. Consciousness merely receives the raw data of experience, perception places the data in a category, sensation signals the occurring of the previous steps. The job of these three is only to digest incoming information. But when the mind starts to react, passivity gives way to attraction or repulsion, liking or disliking. This reaction sets in motion a fresh chain of events. At the beginning of the chain is reaction, *saṅkhāra.* This is why the Buddha said,

> Whatever suffering arises
> has a reaction as its cause.
> If all reactions cease to be
> then there is no more suffering.[4]

The real *kamma,* the real cause of suffering is the reaction of the mind. One fleeting reaction of liking or disliking may not be very strong and may not give much result, but it can have a cumulative effect. The reaction is repeated moment after moment, intensifying with each repetition, and developing into craving or aversion. This is what in his first sermon the Buddha called **taṇhā,** literally "thirst": the mental habit of insatiable longing for what is not, which implies an equal and irremediable dissatisfaction with what is.[5] And the stronger longing and dissatisfaction become, the deeper their influence on our thinking, our speech, and our actions—and the more suffering they will cause.

Some reactions, the Buddha said, are like lines drawn on the surface of a pool of water: as soon as they are drawn they are erased. Others are like lines traced on a sandy beach: if drawn in the morning they are gone by night, wiped away by the tide or the wind. Others are like lines cut deeply into rock with chisel and hammer. They too will be obliterated as the rock erodes, but it will take ages for them to disappear.[6]

Throughout each day of our lives the mind keeps generating reactions, but if at the end of the day we try to remember them, we shall be able to recall only one or two which made a deep impression that day. Again, if at the end of a month we try to remember all our reactions, we shall be able to recall only one or two which made the deepest impression that month. Again, at the end of a year we shall be able to recall only the one or two reactions that left the deepest impression during that year. Such deep reactions as these are very dangerous and lead to immense suffering.

The first step toward emerging from such suffering is to accept the reality of it, not as a philosophical concept or an article of faith, but as a fact of existence which affects each one of us in our lives. With this acceptance and an understanding of what suffering is and why we suffer, we can stop being driven and start to drive. By learning to realize directly our own nature, we can set ourselves on the path leading out of suffering.

Questions and Answers

QUESTION: *Isn't suffering a natural part of life? Why should we try to escape from it?*

S. N. GOENKA: We have become so involved in suffering that to be free from it seems unnatural. But when you experience the real happiness of mental purity, you will know that this is the natural state of the mind.

Can't the experience of suffering ennoble people and help them to grow in character?

Yes. In fact, this technique deliberately uses suffering as a tool to make one a noble person. But it will work only if you learn how to observe suffering objectively. If you are attached to your suffering, the experience will not ennoble you; you will always remain miserable.

Isn't taking control of our actions a kind of suppression?

No. You learn just to observe objectively whatever is happening. If someone is angry and tries to hide his anger, to swallow it, then, yes, it's suppression. But by observing the anger, you will find that automatically it passes away. You become free from the anger if you learn how to observe it objectively.

If we keep observing ourselves, how can we live life in any natural way? We'll be so busy watching ourselves that we can't act freely or spontaneously.

That is not what people find after completing a meditation course. Here you learn a mental training that will give you the ability to observe yourself in daily life whenever you need to do so. Not that you will keep practising with closed eyes all day throughout your life, but just as the strength you gain by physical exercise helps you in daily life, so this mental exercise will also strengthen you. What you call "free, spontaneous action" is really blind reaction, which is always harmful. By learning to observe yourself, you will find that whenever a difficult situation arises in life, you can keep the balance of your mind. With that balance you can choose freely how to act. You will take real action, which is always positive, always beneficial for you and for all others.

Aren't there any chance happenings, random occurrences without a cause?

Nothing happens without a cause. It is not possible. Sometimes our limited senses and intellects cannot clearly find it, but that does not mean that there is no cause.

Are you saying that everything in life is predetermined?

Well, certainly our past actions will give fruit, good or bad. They will determine the type of life we have, the general situation in which we find ourselves. But that does not mean that whatever happens to us is predestined, ordained by our past actions, and that nothing else can happen. This is not the case. Our past actions influence the flow of our lives, directing them towards pleasant or unpleasant experiences. But present actions are equally important. Nature has given us the ability to become masters of our present actions. With that mastery we can change our future.

But surely the actions of others also affect us?

Of course. We are influenced by the people around us and by our environment, and we keep influencing them as well. If the majority of people, for example, are in favour of violence, then war and destruction occur, causing many to suffer. But if people start to purify their minds, then violence cannot happen. The root of the problem lies in the mind of each individual human being, because society is composed of individuals. If each person starts changing, then society will change, and war and destruction will become rare events.

How can we help each other if each person must face the results of his own actions?

Our own mental actions have an influence on others. If we generate nothing but negativity in the mind, that negativity has a harmful effect on those who come into contact with us. If we fill the mind with positivity, with goodwill toward others, then it will have a helpful effect on those around us. You cannot control the actions, the *kamma* of others, but you can become master of yourself in order to have a positive influence on those around you.

Why is being wealthy good karma? If it is, does that mean to say that most people in the West have good karma and most people in the Third World have bad karma?

Wealth alone is not a good karma. If you become wealthy but remain miserable, what is the use of this wealth? Having wealth and also happiness, real happiness—that is good karma. Most important is to be happy, whether you are wealthy or not.

Surely it is unnatural never to react?

It seems so if you have experienced only the wrong habit-pattern of an impure mind. But it is natural for a pure mind to remain detached, full of love, compassion, goodwill, joy, equanimity. Learn to experience that.

How can we be involved in life unless we react?

Instead of reacting you learn to act, to act with a balanced mind. Vipassana mediators do not become inactive, like vegetables. They learn how to act positively. If you can change your life pattern from reaction to action, then you have attained something very valuable. And you can change it by practising Vipassana.

Seed and Fruit

As the cause is, so the effect will be. As the seed is, so the fruit will be. As the action is, so the result will be.

In the same soil a farmer plants two seeds: one a seed of sugar cane, the other a seed of a *neem* tree, a tropical tree which is very bitter. Two seeds in the same earth, receiving the same water, the same sunshine, the same air; nature gives the same nourishment to both. Two tiny plants emerge and start growing. And what has happened to the *neem* tree? It has developed with bitterness in every fibre, while the sugar cane has developed with every fibre of it sweet. Why is nature, or, if you prefer, why is God so kind to one and so cruel to the other?

No, no, nature is neither kind nor cruel. It works according to fixed laws. Nature only helps the quality of the seed to manifest. All the nourishment merely helps the seed to reveal the quality that is latent within itself. The seed of the sugar cane has the quality of sweetness; therefore the plant will have nothing but sweetness. The seed of the *neem* tree has the quality of bitterness; the plant will have nothing but bitterness. As the seed is, so the fruit will be.

The farmer goes to the *neem* tree, bows down three times, walks around it 108 times, and then offers flowers, incense, candles, fruit, and sweets. And then he starts praying, "Oh *neem* god, please give me sweet mangoes, I want sweet mangoes!" Poor *neem* god, he cannot give them, he has no power to do so. If someone wants sweet mangoes, he ought to plant a seed of a mango tree. Then he need not cry and beg for help from anyone. The fruit that he will get will be nothing but sweet mangoes. As the seed is, so the fruit will be.

Our difficulty, our ignorance is that we remain unheedful while planting seeds. We keep planting seeds of *neem,* but when the time comes for fruit we are suddenly alert, we want sweet mangoes. And we keep crying and praying and hoping for mangoes. This doesn't work.[7]

Chapter 4

THE ROOT OF THE PROBLEM

"The truth of suffering," the Buddha said, "must be explored to its end."[1] On the night that he was to attain enlightenment, he sat down with the determination not to rise until he had understood how suffering originates and how it can be eradicated.

Suffering Defined

Clearly, he saw, suffering exists. This is an inescapable fact, no matter how unpalatable it may be. Suffering begins with the beginning of life. We have no conscious recollection of existence within the confines of the womb, but the common experience is that we emerge from it crying. Birth is a great trauma.

Having started life, we are all bound to encounter the sufferings of sickness and old age. Yet no matter how sick we may be, no matter how decayed and decrepit, none of us wants to die, because death is a great misery.

Every living creature must face all these sufferings. And as we pass through life, we are bound to encounter other sufferings, various types of physical or mental pain. We become involved with the unpleasant and separated from the pleasant. We fail to get what we want; instead we get what we do not want. All these situations are suffering.

These instances of suffering are readily apparent to anyone who thinks about it deeply. But the future Buddha was not to be satisfied with the limited explanations of the intellect. He continued probing within himself to experience the real nature of suffering, and he found that "attachment to the five aggregates is suffering."[2] At a very deep level, suffering is the inordinate attachment that each one of us has developed toward this body and toward this mind, with its cognitions, perceptions, sensations, and reactions. People cling strongly to their identity—their mental and physical being—when actually there are only evolving processes. This clinging to an unreal

idea of oneself, to something that in fact is constantly changing, is suffering.

Attachment

There are several types of attachment. First there is the attachment to the habit of seeking sensual gratification. An addict takes a drug because he wishes to experience the pleasurable sensation that the drug produces in him, even though he knows that by taking the drug he reinforces his addiction. In the same way we are addicted to the condition of craving. As soon as one desire is satisfied, we generate another. The object is secondary; the fact is that we seek to maintain the state of craving continually, because this very craving produces in us a pleasurable sensation that we wish to prolong. Craving becomes a habit that we cannot break, an addiction. And just as an addict gradually develops tolerance towards his chosen drug and requires ever larger doses in order to achieve intoxication, our cravings steadily become stronger the more we seek to fulfill them. In this way we can never come to the end of craving. And so long as we crave, we can never be happy.

Another great attachment is to the "I," the ego, the image we have of ourselves. For each of us, the "I" is the most important person in the world. We behave like a magnet surrounded by iron filings: it will automatically arrange the filings in a pattern centered on itself, and with just as little reflection we all instinctively try to arrange the world according to our liking, seeking to attract the pleasant and to repel the unpleasant. But none of us is alone in the world; one "I" is bound to come into conflict with another. The pattern each seeks to create is disturbed by the magnetic fields of others, and we ourselves become subject to attraction or repulsion. The result can only be unhappiness, suffering.

Nor do we limit attachment to the "I": we extend it to "mine," whatever belongs to us. We each develop great attachment to what we possess, because it is associated with us, it supports the image of "I." This attachment would cause no problem if what one called "mine" were eternal, and the "I" remained to enjoy it eternally. But the fact is that sooner or later the "I" is separated from the "mine." The parting time is bound to come. When it arrives, the greater the clinging to "mine," the greater the suffering will be.

And attachment extends still further—to our views and our beliefs. No matter what their actual content may be, no matter whether they are right or wrong, if we are attached to them they will certainly make us unhappy. We are each convinced that our own views and traditions are the best and become very upset whenever we hear them criticized. If we try to explain our views and others do not accept them, again we become upset. We fail to recognize that each person has his or her own beliefs. It is futile to argue about which view is correct; more beneficial would be to set aside any preconceived notions and to try to see reality. But our attachment to views prevents us from doing so, keeping us unhappy.

Finally, there is attachment to religious forms and ceremonies. We tend to emphasize the external expressions of religion more than their underlying meaning and to feel that anyone who does not perform such ceremonies cannot be a truly religious person. We forget that without its essence, the formal aspect of religion is an empty shell. Piety in reciting prayers or performing ceremonies is valueless if the mind remains filled with anger, passion, and ill will. To be truly religious we must develop the religious attitude: purity of heart, love and compassion for all. But our attachment to the external forms of religion leads us to give more importance to the letter of it than the spirit. We miss the essence of religion and therefore remain miserable.

All our sufferings, whatever they may be, are connected to one or another of these attachments. Attachment and suffering are always found together.

Conditioned Arising: The Chain of Cause and Effect by Which Suffering Originates

What causes attachment? How does it arise? Analyzing his own nature, the future Buddha found that it develops because of the momentary *mental* reactions of liking and disliking. The brief, unconscious reactions of the mind are repeated and intensified moment after moment, growing into powerful attractions and repulsions, into all our attachments. Attachment is merely the developed form of the fleeting reaction. This is the immediate cause of suffering.

What causes reactions of liking and disliking? Looking deeper he saw that they occur because of *sensation*. We feel a pleasant sensation and start liking it; we feel an unpleasant sensation and start disliking it.

Now why these sensations? What causes them? Examining still further within himself he saw that they arise because of *contact:* contact of the eye with a vision, contact of the ear with a sound, contact of the nose with an odour, contact of the tongue with a taste, contact of the body with something tangible, contact of the mind with any thought, emotion, idea, imagination, or memory. Through the five physical senses and the mind we experience the world. Whenever an object or phenomenon contacts any of these six bases of experience, a sensation is produced, pleasant or unpleasant.

And why does contact occur in the first place? The future Buddha saw that because of the existence of the *six sensory bases*—the five physical senses and the mind—contact is bound to occur. The world is full of countless phenomena: sights, sounds, odours, flavours, textures, various thoughts and emotions. So long as our receivers are functioning, contact is inevitable.

Then why do the six sensory bases exist? Because they are essential aspects of the flow of *mind and matter.* And why this flow of mind and matter? What causes it to occur? The future Buddha understood that the process arises because of *consciousness,* the act of cognition which separates the world into the knower and the known, subject and object, "I" and "other." From this separation results identity, "birth." Every moment consciousness arises and assumes a specific mental and physical form. In the next moment, again, consciousness takes a slightly different form. Throughout one's existence, consciousness flows and changes. At last comes death, but consciousness does not stop there: without any interval, in the next moment, it assumes a new form. From one existence to the next, life after life, the flow of consciousness continues.

Then what causes this flow of consciousness? He saw that it arises because of *reaction.* The mind is constantly reacting, and every reaction gives impetus to the flow of consciousness so that it continues to the next moment. The stronger a reaction, the greater the impetus that it gives. The slight reaction of one moment sustains the flow of consciousness only for a moment. But if that momentary

reaction of liking and disliking intensifies into craving or aversion, it gains in strength and sustains the flow of consciousness for many moments, for minutes, for hours. And if the reaction of craving and aversion intensifies still further, it sustains the flow for days, for months, perhaps for years. And if throughout life one keeps repeating and intensifying certain reactions, they develop a strength sufficient to sustain the flow of consciousness not only from one moment to the next, from one day to the next, from one year to the next, but from one life to the next.

And what causes these reactions? Observing at the deepest level of reality, he understood that reaction occurs because of *ignorance.* We are unaware of the fact that we react, and unaware of the real nature of what we react to. We are ignorant of the impermanent, impersonal nature of our existence and ignorant that attachment to it brings nothing but suffering. Not knowing our real nature, we react blindly. Not even knowing that we have reacted, we persist in our blind reactions and allow them to intensify. Thus we become imprisoned in the habit of reacting, because of ignorance.

This is how the Wheel of Suffering starts turning:

> If ignorance arises, reaction occurs;
> if reaction arises, consciousness occurs;
> if consciousness arises, mind-and-matter occur;
> if mind-and-matter arise, the six senses occur;
> if the six senses arise, contact occurs;
> if contact arises, sensation occurs;
> if sensation arises, craving and aversion occur;
> if craving and aversion arise, attachment occurs;
> if attachment arises, the process of becoming occurs;
> if the process of becoming arises, birth occurs;
> if birth arises, decay and death occur, together with sorrow, lamentation, physical and mental suffering, and tribulations.
> Thus arises this entire mass of suffering.[3]

By this chain of cause and effect—conditioned arising—we have been brought into our present state of existence and face a future of suffering.

At last the truth was clear to him: suffering begins with ignorance about the reality of our true nature, about the phenomenon labelled

"I". And the next cause of suffering is *saṅkhāra,* the mental habit of reaction. Blinded by ignorance, we generate reactions of craving and aversion, which develop into attachment, leading to all types of unhappiness. The habit of reacting is the *kamma,* the shaper of our future. And the reaction arises only because of ignorance about our real nature. Ignorance, craving, and aversion are the three roots from which grow all our sufferings in life.

The Way out of Suffering

Having understood suffering and its origin, the future Buddha then faced the next question: how can suffering be brought to an end? By remembering the law of *kamma,* of cause and effect: "If this exists, that occurs; that arises from the arising of this. If this does not exist, that does not occur; that ceases from the ceasing of this."[4] Nothing happens without a cause. If the cause is eradicated, there will be no effect. In this way, the process of the arising of suffering can be reversed:

> If ignorance is eradicated and completely ceases, reaction ceases;
> if reaction ceases, consciousness ceases;
> if consciousness ceases, mind-and-matter cease;
> if mind-and-matter ceases, the six senses cease;
> if the six senses cease, contact ceases;
> if contact ceases, sensation ceases;
> if sensation ceases, craving and aversion cease;
> if craving and aversion cease, attachment ceases;
> if attachment ceases, the process of becoming ceases;
> if the process of becoming ceases, birth ceases;
> if birth ceases, decay and death cease, together with sorrow, lamentation, physical and mental suffering and tribulations.
> Thus this entire mass of suffering ceases.[5]

If we put an end to ignorance, then there will be no blind reactions that bring in their wake all manner of suffering. And if there is no more suffering, then we shall experience real peace, real happiness. The wheel of suffering can change into the wheel of liberation.

This is what Siddhattha Gotama did in order to achieve enlightenment. This is what he taught others to do. He said,

By yourself committing wrong
you defile yourself.
By yourself not doing wrong
you purify yourself.[6]

We are each responsible for the reactions that cause our suffering. By accepting our responsibility we can learn how to eliminate suffering.

The Flow of Successive Existences

By the Wheel of Conditioned Arising the Buddha explained the process of rebirth or **saṃsāra.** In the India of his time, this concept was commonly accepted as fact. For many people today, it may seem to be an alien, perhaps untenable, doctrine. Before accepting or rejecting it, however, one should understand what it is and what it is not.

Saṃsāra is the cycle of repeated existences, the succession of past and future lives. Our deeds are the force that impels us into life after life. Each life, low or high, will be as our deeds were, base or noble. In this respect the concept is not essentially different from that of many religions that teach a future existence where we shall receive retribution or reward for our actions in this life. The Buddha realized, however, that in even the most exalted existence suffering can be found. Therefore we should strive not for a fortunate rebirth, since no rebirth is wholly fortunate. Our aim should rather be liberation from all suffering. When we free ourselves from the cycle of suffering, we experience an unalloyed happiness greater than any worldly pleasure. The Buddha taught a way to experience such happiness in this very life.

Saṃsāra is not the popular idea of the transmigration of a soul or self that maintains a fixed identity through repeated incarnations. This, the Buddha said, is precisely what does not happen. He insisted that there is no unchanging identity that passes from life to life: “It is just as from the cow comes milk; from milk, curds; from curds, butter; from fresh butter, clarified butter; from clarified butter, the creamy skimmings. When there is milk, it is not considered to be curds, or fresh butter, or clarified butter, or

skimmings. Similarly at any time only the present state of existence is considered to be real, and not a past or future one.”[7]

The Buddha held neither that a fixed ego-principle is reincarnated in successive lives, nor that there is no past or future existence. Instead he realized and taught that only the process of becoming continues from one existence to another, so long as our actions give impetus to the process.

Even if one believes in no existence other than the present, still the Wheel of Conditioned Arising has relevance. Every moment that we are ignorant of our own blind reactions, we create suffering which we experience here and now. If we remove the ignorance and cease reacting blindly, we shall experience the resulting peace here and now. Heaven and hell exist here and now; they can be experienced within this life, within this body. The Buddha said, “Even if (one believes) there is no other world, no future reward for good actions or punishment for evil ones, still in this very life one can live happily, by keeping oneself free from hatred, ill will, and anxiety.”[8]

Regardless of belief or disbelief in past or future existences, we still face the problems of the present life, problems caused by our own blind reactions. Most important for us is to solve these problems now, to take steps toward ending our suffering by ending the habit of reaction, and to experience now the happiness of liberation.

Questions and Answers

QUESTION: *Can't there be wholesome cravings and aversions—for example, hating injustice, desiring freedom, fearing physical harm?*

S. N. GOENKA: Aversions and cravings can never be wholesome. They will always make you tense and unhappy. If you act with craving or aversion in the mind, you may have a worthwhile goal, but you use an unhealthy means to reach it. Of course you have to act to protect yourself from danger. You can do it overpowered by fear, but by doing so you develop a fear complex which will harm you in the long run. Or with hatred in the mind, you may be successful in fighting injustice, but that hatred will become a harmful mental complex. You must fight injustice, you must protect yourself from danger, but you can do so with a balanced mind,

without tension. And in a balanced way, you can work to achieve something good, out of love for others. Balance of mind is always helpful and will give the best results.

What is wrong with wanting material things to make life more comfortable?

If it is a real requirement, there is nothing wrong, provided you do not become attached to it. For example, you are thirsty, and you want water; there is nothing unhealthy in that. You need water so you work, get it, and quench your thirst. But if it becomes an obsession, that does not help at all; it harms you. Whatever necessities you require, work to get them. If you fail to get something, then smile and try again in a different way. If you succeed, then enjoy what you get, but without attachment.

How about planning for the future? Would you call that craving?

Again, the criterion is whether you are attached to your plan. Everyone must provide for the future. If your plan does not succeed and you start crying, then you know that you were attached to it. But if you are unsuccessful and can still smile, thinking, "Well, I did my best. So what if I failed? I'll try again!"—then you are working in a detached way, and you remain happy.

Stopping the Wheel of Conditioned Arising sounds like suicide, self-annihilation. Why should we want that?

To seek annihilation of one's life is certainly harmful, just as is the craving to hold on to life. But instead one learns to allow nature to do its work, without craving for anything, not even liberation.

But you said that once the chain of saṅkhāras *finally stops, then rebirth stops.*

Yes, but that is a far-off story. Concern yourself now with the present life! Don't worry about the future. Make the present good, and the future automatically will be good. Certainly when all *saṅkhāras* that are responsible for new birth are eliminated, then the process of life and death stops.

Then isn't that annihilation, extinction?

The annihilation of the illusion of "I"; the extinction of suffering. This is the meaning of the word *nibbāna:* the extinction of burning. One is constantly burning in craving, aversion, ignorance. When the burning stops, misery stops. Then what remains is only positive. But

to describe it in words is not possible, because it is something beyond the sensory field. It must be experienced in this life; then you know what it is. Then the fear of annihilation will disappear.

What happens to consciousness then?

Why worry about that? It will not help you to speculate about something that can only be experienced, not described. This will only distract you from your real purpose, which is to work to get there. When you reach that stage you will enjoy it, and all the questions will go away. You won't have any more questions! Work to reach that stage.

How can the world function without attachment? If parents were detached then they would not even care about their children. How is it possible to love or to be involved in life without attachment?

Detachment does not mean indifference; it is correctly called “holy indifference.” As a parent you must meet your responsibility to care for your child with all your love, but without clinging. Out of love you do your duty. Suppose you tend a sick person, and despite your care, he does not recover. You don't start crying; that would be useless. With a balanced mind, you try to find another way to help him. This is holy indifference: neither inaction nor reaction, but real, positive action with a balanced mind.

Very difficult!

Yes, but this is what you must learn!

The Pebbles and the Ghee

One day a young man came to the Buddha crying and crying; he could not stop. The Buddha asked him, “What is wrong, young man?”

“Sir, yesterday my old father died.”

“Well, what can be done? If he has died, crying will not bring him back.”

“Yes, sir, that I understand; crying will not bring back my father. But I have come to you, sir, with a special request: please do something for my dead father!”

“Eh? What can I do for your dead father?”

“Sir, please do something. You are such a powerful person, certainly you can do it. Look, these priestlings, pardoners, and almsgatherers perform all sorts of rites and rituals to help the dead. And as soon as the ritual is performed here, the gateway of the kingdom of heaven is breached and the dead person receives entry there; he gets an entry visa. You, sir, are so powerful! If you perform a ritual for my dead father, he will not just receive an entry visa, he'll be granted a permanent stay, a Green Card! Please sir, do something for him!”

The poor fellow was so overwhelmed by grief that he could not follow any rational argument . The Buddha had to use another way to help him understand. So he said to him, “All right. Go to the market and buy two earthen pots.” The young man was very happy, thinking that the Buddha had agreed to perform a ritual for his father. He ran to the market and returned with two pots. “All right,” the Buddha said, “fill one pot with *ghee,* with butter.” The young man did it. “Fill the other with pebbles.” He did that too. “Now close their mouths; seal them properly.” He did it. “Now place them in the pond over there.” The young man did so, and both of the pots sank to the bottom. “Now,” said the Buddha, “bring a big stick; strike and break open the pots.” The young man was very happy, thinking that the Buddha was performing a wonderful ritual for his father.

According to ancient Indian custom, when a man dies, his son takes the dead body to the cremation ground, puts it on the funeral pyre, and burns it. When the body is half burned, the son takes a thick stick and cracks open the skull. And according to the old belief, as soon as the skull is opened in this world, the gateway of the kingdom of heaven is opened above. So now the young man thought to himself, "The body of my father was burned to ashes yesterday. As a symbol, the Buddha now wants me to break open these pots!" He was very happy with the ritual.

Taking a stick as the Buddha said, the young man struck hard and broke open both the pots. At once the butter contained in one pot came up and started floating on the surface of the water. The pebbles in the other pot spilled out and remained at the bottom. Then the Buddha said, "Well, young man, this much I have done. Now call all your priestlings and miracle workers and tell them to start chanting and praying: 'Oh pebbles, come up, come up! Oh butter, go down, go down!' Let me see how it happens."

"Oh sir, you have started joking! How is it possible, sir? The pebbles are heavier than water, they are bound to stay at the bottom. They can't come up, sir; this is the law of nature! The butter is lighter than water, it is bound to remain on the surface. It can't go down, sir: this is the law of nature!"

"Young man, you know so much about the law of nature, but you have not understood this natural law: if all his life your father performed deeds that were heavy like pebbles, he is bound to go down; who can bring him up? And if all his actions were light like this butter, he is bound to go up; who can pull him down?"

The earlier we understand the law of nature and start living in accordance with the law, the earlier we come out of our misery.[9]

Chapter 5

THE TRAINING OF MORAL CONDUCT

Our task is to eradicate suffering by eradicating its causes: ignorance, craving, and aversion. To achieve this goal the Buddha discovered, followed, and taught a practical way to this attainable end. He called this way the Noble Eightfold Path.

Once, when asked to explain the path in simple words, the Buddha said,

> "Abstain from all unwholesome deeds,
> perform wholesome ones,
> purify your mind"—
> this is the teaching of enlightened persons.[1]

This is a very clear exposition which appears acceptable to all. Everyone agrees that we should avoid actions that are harmful and perform those that are beneficial. But how does one define what is beneficial or harmful, what is wholesome or unwholesome? When we try to do this we rely on our views, our traditional beliefs, our preferences and prejudices, and consequently we produce narrow, sectarian definitions that are acceptable to some but unacceptable to others. Instead of such narrow interpretations the Buddha offered a universal definition of wholesome and unwholesome, of piety and sin. Any action that harms others, that disturbs their peace and harmony, is a sinful action, an unwholesome action. Any action that helps others, that contributes to their peace and harmony, is a pious action, a wholesome action. Further, the mind is truly purified not by performing religious ceremonies or intellectual exercises, but by experiencing directly the reality of oneself and working systematically to remove the conditioning that gives rise to suffering.

The Noble Eightfold Path can be divided into three stages of training: **sīla, samādhi,** and **paññā**. *Sīla* is moral practice, abstention from all unwholesome actions of body and speech. *Samādhi* is the practice of concentration, developing the ability to consciously direct and control one's own mental processes. *Paññā* is wisdom, the development of purifying insight into one's own nature.

The Value of Moral Practice

Anyone who wishes to practise Dhamma must begin by practising *sīla*. This is the first step without which one cannot advance. We must abstain from all actions, all words and deeds, that harm other people. This is easily understood; society requires such behavior in order to avoid disruption. But in fact we abstain from such actions not only because they harm others but also because they harm ourselves. It is impossible to commit an unwholesome action—to insult, kill, steal, or rape without generating great agitation in the mind, great craving and aversion. This moment of craving or aversion brings unhappiness now, and more in the future. The Buddha said,

> Burning now, burning hereafter,
> the wrong-doer suffers doubly. . .
> Happy now, happy hereafter,
> The virtuous person doubly rejoices.[2]

We need not wait until after death to experience heaven and hell; we can experience them within this life, within ourselves. When we commit unwholesome actions we experience the hell-fire of craving and aversion. When we perform wholesome actions we experience the heaven of inner peace. Therefore it is not only for the benefit of others but for our own benefit, to avoid harm to our selves, that we abstain from unwholesome words and deeds.

There is another reason for undertaking the practice of *sīla.* We wish to examine ourselves, to gain insight into the depths of our reality. To do this requires a very calm and quiet mind. It is impossible to see into the depths of a pool of water when it is turbulent. Introspection requires a calm mind, free from agitation. Whenever one commits unwholesome action, the mind is inundated with agitation. When one abstains from all unwholesome actions of body or speech, only then does the mind have the opportunity to become peaceful enough so introspection may proceed.

There is still another reason why *sīla* is essential: One who practises Dhamma is working toward the ultimate goal of liberation from all suffering. While performing this task he cannot be involved in actions that will reinforce the very mental habits he seeks to eradicate. Any action that harms others is necessarily caused and

accompanied by craving, aversion, and ignorance. Committing such actions is taking two steps back for every step forward on the path, thwarting any progress toward the goal.

Sīla, then, is necessary not only for the good of society but for the good of each of its members, and not only for the worldly good of a person but also for his progress on the path of Dhamma.

Three parts of the Noble Eightfold Path fall within the training of *sīla*: right speech, right action, and right livelihood.

Right Speech

Speech must be pure and wholesome. Purity is achieved by removing impurity, and so we must understand what constitutes impure speech. Such acts include: telling lies, that is, speaking either more or less than the truth; carrying tales that set friends at odds; backbiting and slander; speaking harsh words that disturb others and have no beneficial effect; and idle gossip, meaningless chatter that wastes one's own time and the time of others. Abstaining from all such impure speech leaves nothing but right speech.

Nor is this only a negative concept. One who practises right speech, the Buddha explained,

> speaks the truth and is steadfast in truthfulness, trustworthy, dependable, straightforward with others. He reconciles the quarrelling and encourages the united. He delights in harmony, seeks after harmony, rejoices in harmony, and creates harmony by his words. His speech is gentle, pleasing to the ear, kindly, heartwarming, courteous, agreeable, and enjoyable to many. He speaks at the proper time, according to the facts, according to what is helpful, according to Dhamma and the Code of Conduct. His words are worth remembering, timely, well-reasoned, well-chosen, and constructive.[3]

Right Action

Action must also be pure. As with speech, we must understand what constitutes impure action so that we may abstain from it. Such acts include: killing a living creature; stealing; sexual misconduct, for example, rape or adultery; and intoxication, losing one's senses so that one does not know what one says or does. Avoiding these

four impure actions leaves nothing but right action, wholesome action.

Again this is not only a negative concept. Describing one who practises right physical action the Buddha said, “Laying aside the rod and sword he is careful to harm none, full of kindness, seeking the good of all living creatures. Free of stealth, he himself lives like a pure being.”[4]

The Precepts

For ordinary people involved in worldly life, the way to implement right speech and right action is to practise the Five Precepts, which are

1. to abstain from killing any living creature;
2. to abstain from stealing;
3. to abstain from sexual misconduct;
4. to abstain from false speech;
5. to abstain from intoxicants.

These Five Precepts are the essential minimum needed for moral conduct. They must be followed by anyone who wishes to practise Dhamma.

At times during life, however, the opportunity may come to lay aside worldly affairs temporarily—perhaps for a few days, perhaps just for one day—in order to purify the mind, to work toward liberation. Such a period is a time for serious practice of Dhamma, and therefore one's conduct must be more careful than in ordinary life. It is important then to avoid actions that may distract from or interfere with the work of self-purification. Therefore at such a time one follows eight precepts. These include the basic five precepts with one modification: instead of abstaining from sexual misconduct, one abstains from all sexual activities. In addition one undertakes to abstain from untimely eating (that is, from eating after noon); to abstain from all sensual entertainment and bodily decoration; and to abstain from using luxurious beds. The requirement of celibacy and the additional precepts foster the calmness and alertness that are necessary for the work of introspection, and help to free the mind from all external disturbance. The Eight Precepts need be followed only during the

time given to intensive practice of Dhamma. When that time is over, a lay person may revert to the Five Precepts as guidelines for moral conduct.

Finally, there are the Ten Precepts for those who have adopted the homeless life of a recluse, a mendicant monk, or a nun. These ten precepts include the first eight, with the seventh precept divided into two and one further precept: to abstain from accepting money. Recluses must support themselves solely by the charity they receive, so that they are free to devote themselves fully to the work of purifying their minds for their own benefit and for the benefit of all.

The precepts, whether five, eight, or ten, are not empty formulas dictated by tradition. They are literally "steps to implement the training," very practical means to ensure that one's speech and actions harm neither others nor oneself.

Right Livelihood

Each person must have a proper way of supporting himself or herself. There are two criteria for right livelihood. First, it should not be necessary to break the Five Precepts in one's work, since doing so obviously causes harm to others. But further, one should not do anything that encourages other people to break the precepts, since this will also cause harm. Neither directly nor indirectly should our means of livelihood involve injury to other beings. Thus any livelihood that requires killing, whether of human beings or of animals, is clearly not right livelihood. But even if the killing is done by others and one simply deals in the parts of slaughtered animals, their skins, flesh, bones, and so on, still this is not right livelihood, because one is depending on the wrong actions of others. Selling liquor or other drugs may be very profitable, but even if one abstains from them oneself, the act of selling encourages others to use intoxicants and thereby to harm themselves. Operating a gambling casino may be very lucrative, but all who come there to gamble cause themselves harm. Selling poisons or weapons—arms, ammunition, bombs, missiles—is good business, but it injures the peace and harmony of multitudes. None of these are right livelihood.

Even though a type of work may not actually harm others, if it is performed with the intention that others should be harmed, it is not

right livelihood. The doctor who hopes for an epidemic and the trader who hopes for a famine are not practising right livelihood.

Each human being is a member of society. We meet our obligations to society by the work we do, serving our fellows in different ways. In return for this we receive our livelihood. Even a monk, a recluse, has his proper work by which he earns the alms he receives: the work of purifying his mind for his good and the benefit of all. If he starts exploiting others by deceiving people, performing feats of magic or falsely claiming spiritual attainments, then he is not practising right livelihood.

Whatever remuneration we are given in return for our work is to be used for the support of ourselves and our dependents. If there is any excess, at least a portion of it should be returned to society, given to be used for the good of others. If the intention is to play a useful role in society in order to support oneself and to help others, then the work one does is right livelihood.

Practice of *Sīla* in a Course of Vipassana Meditation

Right speech, right action, and right livelihood should be practised because they make sense for oneself and for others. A course in Vipassana meditation offers the opportunity to apply all these aspects of *sīla.* This is a period set aside for the intensive practice of Dhamma, and therefore the Eight Precepts are followed by all participants. However, one relaxation is allowed for those joining a course for the first time, or for those with medical problems: They are permitted to have a light meal in the evening. For this reason such people formally undertake only the Five Precepts, although in all other respects they actually observe the Eight Precepts.

In addition to the precepts, all participants must take a vow of silence until the last full day of the course. They may speak with the teacher or the course management, but not with other meditators. In this way all distractions are kept to a minimum; people are able to live and work in close quarters without disturbing each other. In this calm, quiet, and peaceful atmosphere it is possible to perform the delicate task of introspection.

In return for performing their work of introspection, meditators receive food and shelter, the cost of which has been donated by

others. In this way, during a course they live more or less like true recluses, subsisting on the charity of others. By performing their work to the best of their ability, for their own good and the good of others, the meditators practise right livelihood while participating in a Vipassana course.

The practice of *sīla* is an integral part of the path of Dhamma. Without it there can be no progress on the path, because the mind will remain too agitated to investigate the reality within. There are those who teach that spiritual development is possible without *sīla.* Whatever they may be doing, such people are not following the teaching of the Buddha. Without practising *sīla* it may be possible to experience various ecstatic states but it is a mistake to regard these as spiritual attainments. Certainly without *sīla* one can never liberate the mind from suffering and experience ultimate truth.

Questions and Answers

QUESTION: *Isn't performing right action a kind of attachment?*
S. N. GOENKA: No. It is simply doing your best, understanding that the results are beyond your control. You do your job and leave the results to nature, to Dhamma: "Thy will be done."

Then it is being willing to make a mistake?
If you make a mistake you accept it, and try not to repeat it the next time. Again you may fail; again you smile and try a different way. If you can smile in the face of failure, you are not attached. But if failure depresses you and success makes you elated, you are certainly attached.

Then right action is only the effort you make, not the result?
Not the result. That will automatically be good if your action is good. Dhamma takes care of that. We do not have the power to choose the result, but we can choose our actions. Just do the best you can.

Is it wrong action to harm another accidentally?
No. There must be an intention to harm a particular being, and one must succeed in causing harm; only then is wrong action completed. *Sīla* should not be taken to an extreme, which would be neither practical nor beneficial. On the other hand, it is equally dangerous to be so careless in your actions that you keep harming others, and then

excuse yourself on the grounds that you had no intention of causing harm. Dhamma teaches us to be mindful.

What is the difference between right and wrong sexual conduct? Is it a question of volition?

No. Sex has a proper place in the life of a householder. It should not be forcibly suppressed, because a forced celibacy produces tensions which create more problems, more difficulties. However, if you give free license to the sexual urge, and allow yourself to have sexual relations with anyone whenever passion arises, then you can never free your mind of passion. Avoiding these two equally dangerous extremes, Dhamma offers a middle path, a healthy expression of sexuality which still permits spiritual development, and that is sexual relations between two people who are committed to each other. And if your partner is also a Vipassana meditator, whenever passion arises you both observe it. This is neither suppression nor free license. By observing you can easily free yourself of passion. At times a couple will still have sexual relations, but gradually they develop toward the stage in which sex has no meaning at all. This is the stage of real, natural celibacy, when not even a thought of passion arises in the mind. This celibacy gives a joy far beyond any sexual satisfaction. Always one feels so contented, so harmonious. One must learn to experience this real happiness.

In the West, many think that sexual relations between any two consenting adults are permissible.

That view is far away from Dhamma. Someone who has sex with one person, then another, and then someone else, is multiplying his passion, his misery. You must be either committed to one person or living in celibacy.

How about the use of drugs as aids to experience other types of consciousness, different realities?

Some students have told me that by using psychedelic drugs they passed through experiences similar to those they encountered in meditation. Whether or not this is really so, having a drug-induced experience is a form of dependence on an outside agency. Dhamma, however, teaches you to become your own master so that you can experience reality at will, whenever you wish. And another very

important difference is that the use of drugs causes many people to lose their mental balance and to harm themselves, while the experience of truth by the practice of Dhamma causes meditators to become more balanced, without harming themselves or anyone else.

Is the fifth precept to abstain from intoxicants or to abstain from becoming intoxicated? After all, drinking in moderation, without becoming drunk, does not seem particularly harmful. Or are you saying that drinking even one glass of alcohol is breaking sīla?

By drinking even a small amount, in the long run you develop a craving for alcohol. You don't realize it but you take a first step toward addiction, which is certainly harmful to yourself and others. Every addict starts by taking just one glass. Why take the first step toward suffering.? If you practise meditation seriously and one day you drink a glass of wine out of forgetfulness or at a social gathering, that day you will find that your meditation is weak. Dhamma cannot go together with the use of intoxicants. If you really wish to develop in Dhamma, you must stay free from all intoxicants. This is the experience of thousands of meditators.

The two precepts concerning sexual misconduct and the use of intoxicants particularly need to be understood by people from Western countries.

People here often say, "If it feels good, it must be right."

Because they don't see reality. When you perform an action out of aversion, automatically you are aware of agitation in the mind. When, however, you perform an action out of craving, it seems pleasant at the surface level of the mind, but there is an agitation at a deeper level. You feel good only out of ignorance. When you realize how you harm yourself by such actions, naturally you stop committing them.

Is it breaking sīla *to eat meat?*

No, not unless you have killed the animal yourself. If meat happens to be provided for you and you enjoy its taste as you would that of any other food, you have not broken any precept. But of course by eating meat you indirectly encourage someone else to break the precepts by killing. And also at a subtler level you harm yourself by eating meat. Every moment an animal generates craving and aversion; it is incapable of observing itself, of purifying its mind.

Every fibre of its body becomes permeated with craving and aversion. This is the input you receive when eating non-vegetarian food. A meditator is trying to eradicate craving and aversion, and therefore would find it helpful to avoid such food.

Is that why only vegetarian food is served at a course?
Yes, because it is best for Vipassana meditation.

Do you recommend vegetarianism in daily life?
That is also helpful.

How can making money be acceptable conduct for a meditator?
If you practise Dhamma, you are happy even if you don't make money. But if you make money and do not practise Dhamma, you remain unhappy. Dhamma is more important. As someone living in the world, you have to support yourself. You must earn money by honest, hard work; there is nothing wrong in that. But do it with Dhamma.

If somewhere down the road your work may have an effect that is not good, if what you do can be used in a negative way, is that wrong livelihood?
It depends on your intention. If you are concerned only to accumulate money, if you think, "Let others be harmed, I don't care so long as I get my money," this is wrong livelihood. But if your intention is to serve and nevertheless someone is harmed, you are not to blame for that.

My company produces an instrument that, among other things, is used to gather data on atomic explosions. They asked me to work on this product, and somehow it did not seem right to me.
If something will be used only for harming others, certainly you should not be involved in that. But if it can be used for positive as well as negative purposes, you are not responsible for the use others make of it. You do your work with the intention that others should use this for a good purpose. There is nothing wrong with that.

What do you think of pacifism?
If by pacifism you mean inaction in the face of aggression, certainly that is wrong. Dhamma teaches you to act in a positive way, to be practical.

How about the use of passive resistance, as taught by Mahatma Gandhi or Martin Luther King, Jr.?

It depends on the situation. If an aggressor can understand no other language except force, one must use physical strength, always maintaining equanimity. Otherwise one should use passive resistance, not out of fear but as an act of moral bravery. This is the Dhamma way, and this is what Gandhiji trained people to do. It requires courage to face with empty hands the aggression of armed opponents. To do that one must be prepared to die. Death is bound to come sooner or later; one can die in fear or bravely. A Dhamma death cannot be in fear. Gandhiji used to tell his followers who faced violent opposition, "Let your wounds be on your chest, not on your backs." He succeeded because of the Dhamma in him.

You yourself say that people can have wonderful meditation experience without maintaining the precepts. Isn't it then dogmatic and inflexible to put so much stress on moral conduct?

I have seen from the case of a number of students that people who give no importance to *sīla* cannot make any progress on the path. For years such people may come to courses and have wonderful experiences in meditation, but in their daily lives there is no change. They remain agitated and miserable because they are only playing a game with Vipassana, as they have played so many other games. Such people are real losers. Those who really want to use Dhamma in order to change their lives for better must practise *sīla* as carefully as possible.

The Doctor's Prescription

A man becomes sick and goes to the doctor for help. The doctor examines him and then writes out a prescription for some medicine. The man has great faith in his doctor. He returns home and in his prayer room he puts a beautiful picture or statue of the doctor. Then he sits down and pays respects to that picture or statue: he bows down three times, and offers flowers and incense. And then he takes out the prescription that the doctor wrote for him, and very solemnly he recites it: "Two pills in the morning! Two pills in the afternoon! Two pills in the evening!" All day, all life long he keeps reciting the prescription because he has great faith in the doctor, but still the prescription does not help him.

The man decides that he wants to know more about this prescription, and so he runs to the doctor and asks him, "Why did you prescribe this medicine? How will it help me?" Being an intelligent person, the doctor explains, "Well, look, this is your disease, and this is the root cause of your disease. If you take the medicine I have prescribed, it will eradicate the cause of your disease. When the cause is eradicated, the disease will automatically disappear." The man thinks, "Ah, wonderful! My doctor is so intelligent! His prescriptions are so helpful!" And he goes home and starts fighting with his neighbors and acquaintances, insisting, "My doctor is the best doctor! All other doctors are useless!" But what does he gain by such arguments? All his life he may continue fighting, but still this does not help him at all. If he *takes* the medicine, only then will the man be relieved of his misery, his disease. Only then will the medicine help him.

Every liberated person is like a physician. Out of compassion, he gives a prescription advising people how to free themselves of suffering. If people develop blind faith in that person, they turn the prescription into a scripture and start fighting with other sects, claiming that the teaching of the founder of their religion is superior. But no one cares to practise the teaching, to take the medicine prescribed in order to eliminate the malady.

Having faith in the doctor is useful if it encourages the patient to follow his advice. Understanding how the medicine works is beneficial if it encourages one to take the medicine. But without actually taking the medicine, one cannot be cured of the disease. You have to take the medicine yourself.

Chapter 6

THE TRAINING OF CONCENTRATION

By practising *sīla* we attempt to control our speech and physical actions. However, the cause of suffering lies in our mental actions. Merely restraining our words and deeds is useless if the mind continues to boil in craving and aversion, in unwholesome mental actions. Divided against ourselves in this way, we can never be happy. Sooner or later the craving and aversion will erupt and we shall break *sīla,* harming others and ourselves.

Intellectually one may understand that it is wrong to commit unwholesome actions. After all, for thousands of years every religion has preached the importance of morality. But when the temptation comes, it overpowers the mind and one breaks *sīla.* An alcoholic may know perfectly well that he should not drink because alcohol is harmful to him, and yet when the craving arises he reaches for the alcohol and becomes intoxicated. He cannot stop himself, because he has no control over his mind. But when one learns to cease committing unwholesome *mental* actions, it becomes easy to refrain from unwholesome words and deeds.

Because the problem originates in the mind, we must confront it at the mental level. In order to do so, we must undertake the practice of **bhāvanā**—literally, "mental development," or in common language, meditation. Since the time of the Buddha, the meaning of the word *bhāvanā* has become vague as the practice of it has fallen away. In recent times, it has been used to refer to any sort of mental culture or spiritual uplift, even such activities as reading, talking, hearing, or thinking about Dhamma. "Meditation," the most common English translation of *bhāvanā,* is used even more loosely to refer to many activities, from mental relaxation, day-dreaming, and free association, to self-hypnosis. All these are far from what the Buddha meant by *bhāvanā.* He used the term to refer to specific mental exercises, precise techniques for focusing and purifying the mind.

Bhāvanā includes the two trainings of concentration (*samādhi*) and wisdom (*paññā*). The practice of concentration is also called "the development of tranquility" (**samatha-bhāvanā**), and that of wisdom is called "the development of insight" (**vipassanā-bhāvanā**). The practice of *bhāvanā* begins with concentration, which is the second division of the Noble Eightfold Path. This is the wholesome action of learning to take control of the mental processes, to become master of one's own mind. Three parts of the path fall within this training: right effort, right awareness, and right concentration.

Right Effort

Right effort is the first step in the practice of *bhāvanā.* The mind is easily overcome by ignorance, easily swayed by craving or aversion. Somehow we must strengthen it so that it becomes firm and stable, a useful tool for examining our nature at the subtlest level in order to reveal and then remove our conditioning.

A doctor, wishing to diagnose the disease of a patient, will take a blood sample and place it under a microscope. Before examining the sample, the doctor must first focus the microscope properly, and fix it in focus. Only then is it possible to inspect the sample, discover the cause of the disease and determine the proper treatment to cure the disease. Similarly, we must learn to focus the mind, to fix and maintain it on a single object of attention. In this way we make it an instrument for examining the subtlest reality of ourselves.

The Buddha prescribed various techniques for concentrating the mind, each suited to the particular person who came to him for training. The most suitable technique for exploring inner reality, the technique the Buddha himself practised, is that of **ānāpāna-sati,** "awareness of respiration."

Respiration is an object of attention that is readily available to everyone, because we all breathe from the time of birth until the time of death. It is a universally accessible, universally acceptable object of meditation. To begin the practice of *bhāvanā,* meditators sit down, assume a comfortable, upright posture, and close their eyes. They should be in a quiet room with little to distract the attention. Turning from the outer world to the world within, they

find that the most prominent activity is their own breathing; so they give attention to this object: the breath entering and leaving the nostrils.

This is not a breathing exercise; it is an exercise in awareness. The effort is not to control the breath but instead to remain conscious of it as it naturally is: long or short, heavy or light, rough or subtle. For as long as possible one fixes the attention on the breath, without allowing any distractions to break the chain of awareness.

As meditators we find out at once how difficult this is. As soon as we try to keep the mind fixed on respiration, we begin to worry about a pain in the legs. As soon as we try to suppress all distracting thoughts, a thousand things jump into the mind: memories, plans, hopes, fears. One of these catches our attention, and after some time we realize that we have forgotten completely about breathing. We begin again with renewed determination, and again after a short time we realize that the mind has slipped away without our noticing.

Who is in control here? As soon as one begins this exercise, it becomes very clear very quickly that in fact the mind is out of control. Like a spoiled child who reaches for one toy, becomes bored, and reaches for another, and then another, the mind keeps jumping from one thought, one object of attention to another, running away from reality.

This is the ingrained habit of the mind; this is what it has been doing all our lives. But once we start to investigate our true nature, the running away must stop. We must change the mental habit pattern and learn to remain with reality. We begin by trying to fix the attention on the breath. When we notice that it has wandered away, patiently and calmly we bring it back again. We fail and try again, and again. Smilingly, without tension, without discouragement, we keep repeating the exercise. After all, the habit of a lifetime is not changed in a few minutes. The task requires repeated, continuous practice as well as patience and calmness. This is how we develop awareness of reality. This is right effort.

The Buddha described four types of right effort:

- to prevent evil, unwholesome states from arising;

- to abandon them if they should arise;
- to generate wholesome states not yet existing;
- to maintain them without lapse, causing them to develop and to reach full growth and perfection.[1]

By practising awareness of respiration, we practise all four right efforts. We sit down and fix attention on the breath without any intervening thought. By doing so, we initiate and maintain the wholesome state of self-awareness. We prevent ourselves from falling into distraction, or absent-mindedness, from losing sight of reality. If a thought arises, we do not pursue it, but return our attention once again to the breath. In this way, we develop the ability of the mind to remain focused on a single object and to resist distractions—two essential qualities of concentration.

Right Awareness

Observing respiration is also the means for practising right awareness. Our suffering stems from ignorance. We react because we do not know what we are doing, because we do not know the reality of ourselves. The mind spends most of the time lost in fantasies and illusions, reliving pleasant or unpleasant experiences and anticipating the future with eagerness or fear. While lost in such cravings or aversions we are unaware of what is happening now, what we are doing now. Yet surely this moment, now, is the most important for us. We cannot live in the past; it is gone. Nor can we live in the future; it is forever beyond our grasp. We can live only in the present.

If we are unaware of our present actions, we are condemned to repeating the mistakes of the past and can never succeed in attaining our dreams for the future. But if we can develop the ability to be aware of the present moment, we can use the past as a guide for ordering our actions in the future, so that we may attain our goal.

Dhamma is the path of here-and-now. Therefore we must develop our ability to be aware of the present moment. We require a method to focus our attention on our own reality in this moment. The technique of *ānāpāna-sati* is such a method. Practising it develops awareness of oneself in the here-and-now: at this moment breathing

in, at this moment breathing out. By practising awareness of respiration, we become aware of the present moment.

Another reason for developing awareness of respiration is that we wish to experience ultimate reality. Focusing on breathing can help us explore whatever is unknown about ourselves, to bring into consciousness whatever has been unconscious. It acts as a bridge between the conscious and unconscious mind, because the breath functions both consciously and unconsciously. We can decide to breathe in a particular way, to control the respiration. We can even stop breathing for a time. And yet when we cease trying to control respiration, it continues without any prompting.

For example, we may begin by breathing intentionally, slightly hard, in order to fix the attention more easily. As soon as the awareness of respiration becomes clear and steady, we allow the breath to proceed naturally, either hard or soft, deep or shallow, long or short, fast or slow. We make no effort to regulate the breath; the effort is only to be aware of it. By maintaining awareness of natural breath we have started observing the autonomic functioning of the body, an activity which is usually unconscious. From observing the gross reality of intentional breathing, we have progressed to observing the subtler reality of natural breathing. We have begun to move beyond superficial reality toward awareness of a subtler reality.

Yet another reason for developing awareness of respiration is in order to become free of craving, aversion, and ignorance, by first becoming aware of them. In this task the breath can help, because respiration acts as a reflection of one's mental state. When the mind is peaceful and calm, the breath is regular and gentle. But whenever negativity arises in the mind, whether anger, hatred, fear, or passion, then respiration becomes more rough, heavy, and rapid. In this way, our respiration alerts us to our mental state and enables us to start to deal with it.

There is yet another reason for practising awareness of breathing. Since our goal is a mind free of negativity, we must be careful that every step we take toward that goal is pure and wholesome. Even in the initial stage of developing *samādhi* we must use an object of attention which is wholesome. Breath is such an object. We cannot have craving or aversion toward the breath, and it is a reality, totally

divorced from illusion or delusion. Therefore it is an appropriate object of attention.

In the moment when the mind is fully focused on respiration, it is free from craving, free of aversion, and free of ignorance. However brief that moment of purity may be, it is very powerful, for it challenges all one's past conditioning. All the accumulated reactions are stirred up and begin to appear as various difficulties, physical as well as mental, which hinder one's efforts to develop awareness. We may experience impatience for progress, which is a form of craving; or else aversion may arise in the form of anger and depression because progress seems slow. Sometimes lethargy overwhelms us and we doze off as soon as we sit to meditate. Sometimes we may be so agitated that we fidget or find excuses to avoid meditating. Sometimes skepticism undermines the will to work—obsessive, unreasoning doubts about the teacher, or the teaching, or our own ability to meditate. When suddenly faced with these difficulties, we may think of giving up the practice altogether.

At such a moment we must understand that these hindrances have arisen only in reaction to our success in practising awareness of respiration. If we persevere they will gradually disappear. When they do, the work becomes easier, because even at this early stage of practice, some layers of conditioning have been eradicated from the surface of the mind. In this way, even as we practise awareness of breathing, we begin to cleanse the mind and advance toward liberation.

Right Concentration

Fixing the attention on respiration develops awareness of the present moment. Maintaining this awareness from moment to moment, for as long as possible, is right concentration.

In the daily actions of ordinary life, concentration is also required, but it is not necessarily the same as right concentration. A person may be concentrating on satisfying a sensual desire or forestalling a fear. A cat waits with all its attention focused on a mousehole, ready to pounce as soon as a mouse appears. A pick-pocket is intent on the victim's wallet, waiting for the moment to remove it. A child in bed at night stares fearfully at the darkest corner of the room, imagining monsters hidden in the shadows.

None of these is right concentration, concentration that can be used for liberation. *Samādhi* must have as its focus an object that is free from all craving, all aversion, all illusion.

In practising awareness of breathing one finds how difficult it is to maintain unbroken awareness. Despite a firm determination to keep the attention fixed on the object of the breath, somehow it slips away unnoticed. We find we are like a drunken man trying to walk a straight line, who keeps straying to one side or the other. In fact we *are* drunk with our own ignorance and illusions, and so we keep straying into past or future, craving or aversion. We cannot remain on the straight path of sustained awareness.

As meditators, we would be wise not to become depressed or discouraged when faced with these difficulties, but instead to understand that it takes time to change the ingrained mental habits of years. It can be done only by working repeatedly, continuously, patiently, and persistently. Our job is simply to return attention to our breathing as soon as we notice that it has strayed. If we can do that, we have taken an important step toward changing the wandering ways of the mind. And by repeated practice, it becomes possible to bring the attention back more and more quickly. Gradually, the periods of forgetfulness become shorter and the periods of sustained awareness—*samādhi*—become longer.

As concentration strengthens, we begin to feel relaxed, happy, full of energy. Little by little the breath changes, becoming soft, regular, light, shallow. At times it may seem that respiration has stopped altogether. Actually, as the mind becomes tranquil, the body also becomes calm and the metabolism slows down, so that less oxygen is required.

At this stage some of those who practise awareness of respiration may have various unusual experiences: seeing lights or visions while sitting with eyes closed or hearing extraordinary sounds, for example. All these so-called extrasensory experiences are merely indications that the mind has attained a heightened level of concentration. In themselves these phenomena have no importance and should be given no attention. The object of awareness remains respiration; anything else is a distraction. Nor should one expect such experiences; they occur in some cases and not in others. All these extraordinary experiences are simply milestones that mark

progress on the path. Sometimes the milestone may be hidden from view, or we may be so intent on the path that we stride ahead without noticing it. But if we take such a milestone as the final goal and cling to it, we cease making progress altogether. After all, there are countless extraordinary sensory experiences to be had. Those practising Dhamma are not seeking such experiences but rather insight into their own nature, so as to attain freedom from suffering.

Therefore we continue to give attention only to respiration. As the mind becomes more concentrated, the breath becomes finer and more difficult to follow, thereby requiring still greater efforts to remain attentive. In this way we continue to hone the mind, to sharpen the concentration, to make of it a tool with which to penetrate beyond apparent reality in order to observe the subtlest reality within.

There are many other techniques to develop concentration. One may be taught to concentrate on a word by repeating it, or on a visual image, or even to perform over and over again a certain physical action. In doing so one becomes absorbed in the object of attention, and attains a blissful state of trance. Although such a state is no doubt very pleasant so long as it lasts, when it ends one finds oneself back in ordinary life with the same problems as before. These techniques work by developing a layer of peace and joy at the surface of the mind, but in the depths the conditioning remains untouched. The objects used to attain concentration in such techniques have no connection with the moment-to-moment reality of oneself. The bliss that one attains is superimposed, intentionally created, rather than arising spontaneously from the depths of a purified mind. Right *samādhi* cannot be spiritual intoxication. It must be free from all artificiality, all illusions.

Even within the teaching of the Buddha, there are various states of trance—**jhāna**—that can be attained. The Buddha himself was taught eight states of mental absorption before he became enlightened, and he continued to practise them throughout his life. However, states of trance alone could not liberate him. When he taught the states of absorption, therefore, he emphasized their function only as stepping-stones to the development of insight. Meditators develop the faculty of concentration not in order to experience bliss or ecstasy, but rather to forge the mind into an

instrument with which to examine their own reality and to remove the conditioning that causes their suffering. This is right concentration.

Questions and Answers

QUESTION: *Why do you teach students to practise* ānāpāna *concentrating on the nostrils rather than on the belly?*

S. N. GOENKA: Because for us ā *nāpāna* is practised as a preparation for the practice of Vipassana, and in this type of Vipassana a particularly strong concentration is necessary. The more limited the area of attention, the stronger the concentration will be. For developing concentration to this degree, the abdomen is too large. Most suitable is the area of the nostrils. That is why the Buddha guided us to work in this area.

While practising awareness of respiration, is it permissible to count breaths, or to say "in" as we breathe in and "out" as we breathe out?

No, there should be no continuous verbalization. If all the time you add a word to the awareness of respiration, gradually the word will become predominant and you will forget about the breath entirely. Then whether you breathe in or out, you will say "In!" Whether you breathe out or in, you will say "Out!" The word will become a mantra. Just remain with the breath, bare breath, nothing but breath.

Why is the practice of samādhi *not sufficient for liberation?*

Because the purity of mind developed through *samādhi* is achieved primarily by suppression, not elimination of conditioning. It is just as if someone cleans a tank of muddy water by adding a precipitating agent, for example, alum. The alum causes the mud particles suspended in the water to fall to the bottom of the tank, leaving the water crystal-clear. Similarly *samādhi* makes the upper levels of the mind crystal-clear, but a deposit of impurities remains in the unconscious. These latent impurities must be removed in order to reach liberation. And to remove the impurities from the depths of the mind, one must practise Vipassana.

Isn't it harmful to forget the past and future entirely and to give attention only to the present moment? After all, isn't that the way

animals live? Surely whoever forgets the past is condemned to repeat it.

This technique will not teach you to forget the past entirely or to have no concern for the future. But the present mental habit pattern is to immerse oneself constantly in past memories or in cravings, plans, or fears for the future, and to remain ignorant of the present. This unhealthy habit makes life miserable. By meditation you learn to keep a firm foothold in the present reality. With this solid base you can take the necessary guidance from the past and make proper provision for the future.

I find that when I meditate and the mind wanders, a craving may start, and then I think I'm not supposed to crave, and I start getting agitated because I am craving. How should I deal with this?

Why get agitated because of the craving? Just accept the fact: “Look, there is craving”—that's all. And you will come out of it. When you find that the mind has wandered you accept: “Look, the mind has wandered,” and automatically it will return to respiration. Don't create tensions because there is craving or because the mind has wandered; if you do that, you generate fresh aversion. Just accept it. This acceptance is enough.

All Buddhist meditation techniques were already known in yoga. What was truly new in meditation as taught by the Buddha?

What is called yoga today is actually a later development. Patanjali lived about 500 years after the time of the Buddha, and naturally his *Yoga Sūtra* shows the influence of the Buddha's teachings. Of course yogic practices were known in India even before the Buddha, and he himself experimented with them before achieving enlightenment. All these practices, however, were limited to *sīlā* and *samādhi,* concentration up to the level of the eighth *jhāna,* the eighth stage of absorption, which is still within the field of sensory experience. The Buddha found the ninth *jhāna,* and that is Vipassana, the development of insight that will take the meditator to the ultimate goal beyond all sensory experience.

I find that I am very quick to belittle other people. What is the best way to work with this problem?

Work with it by meditating. If the ego is strong, one will try to belittle others, to lower their importance and increase one's own. But meditation naturally dissolves the ego. When it dissolves, you can no longer do anything to hurt another. Work and the problem will automatically be solved.

At times I feel guilty about what I have done.

Feeling guilty will not help you; it will only cause harm. Guilt has no place on the path of Dhamma. When you realize that you have acted in a wrong way, simply accept the fact without trying to justify or conceal it. You may go to someone you respect and say, “Well, I made this mistake. In future I'll be careful not to repeat it.” And then meditate, and you will find that you can come out of the difficulty.

Why do I keep reinforcing this ego? Why do I keep trying to be “I”?

This is what the mind has been conditioned to do, out of ignorance. But Vipassana can liberate you from this harmful conditioning. In place of always thinking of self, you learn to think of others.

How does that happen?

The first step is to recognize how selfish and egocentric one is. Unless someone realizes this truth, he cannot emerge from the madness of self-love. As you practise more, you will realize that even your love for others is in fact self-love. You will understand, “Whom do I love? I love someone because I expect something from that person. I expect him to behave in a way that I like. The moment he starts to behave in a different way, all my love is gone. Then do I really love this person or myself?” The answer will become clear, not by intellectualizing, but by your practice of Vipassana. And once you have this direct realization, you begin to emerge from your selfishness. Then you learn to develop real love for others, love that is selfless, one-way traffic: giving without expecting anything in return.

I work in an area where there are a lot of street people who hold out their hands and say, “Spare change?”

So it is also in the West? I thought begging is found only in poor countries!

I know that many of these street people are on drugs. I wonder if by giving them money, we encourage them to use drugs.

That is why you must take care that any donation you give will be properly used. Otherwise it doesn't help anybody. Instead of giving such people money, if you help them come out of their addictions, then you do them real service. Whatever action you perform must be with wisdom.

When you say "Be happy," the other side of that to me is "Be sad."

Why be sad? Come out of sadness!

Right, but I thought we were working for balance.

The balance makes you happy. If you are unbalanced, you are sad. Be balanced; be happy!

I thought it was "Be balanced, be nothing."

No, no. Balance makes you happy, not nothing. You become positive when you have a balanced mind.

The Crooked Milk Pudding

Two young boys, who were very poor, lived by begging for their food from house to house in the city and in the countryside. One of them was blind from birth, and the other helped him; in this way they made their rounds together, begging for food.

One day the blind boy fell sick. His companion said, “Stay here and rest. I'll go round to beg for us both, and I'll bring the food back for you.” And he went off to beg.

That day it so happened that the boy was given a very delicious dish: *khir,* Indian style-milk pudding. He had never tasted this dish before and enjoyed it very much. But unfortunately he had no container in which to bring the pudding back to his friend, so he ate it all.

When he came back to his blind companion, the boy said, “I am so sorry, today I was given a wonderful dish, milk pudding, but I could not bring any back for you.”

The blind boy asked him, “What is this milk pudding?”

“Oh, it is white. Milk is white.”

Being blind from birth, his companion did not understand. “What is white?”

“Don't you know what white is?”

“No, I don't.”

“It's the opposite of black.”

“Then what is black?” He did not know what black was either.

“Oh, try to understand, white!” But the blind boy could not understand. So his friend looked about him and seeing a white crane, he caught hold of the bird and brought it to the blind boy saying, “White is like this bird.”

Not having eyes, the blind boy reached out to touch the crane with his fingers. “Ah, now I understand what white is! It is soft.”

“No, no, it has nothing to do with being soft. White is white! Try to understand.”

“But you told me it is like this crane, and I examined the crane and it is soft. So the milk pudding is soft. White means soft.”

"No, you have not understood. Try again."

Again the blind boy examined the crane, passing his hand from the beak to the neck, to the body, to the tip of the tail. "Oh, now I understand. It is crooked! The milk pudding is crooked!"

He cannot understand because he does not have the faculty to experience what white is. In the same way, if you do not have the faculty to experience reality as it is, it will always be crooked for you.

Chapter 7

THE TRAINING OF WISDOM

Neither *sīla* nor *samādhi* is unique to the teaching of the Buddha. Both were well known and practised before his enlightenment; in fact, while searching for the way to liberation, the future Buddha was trained in *samādhi* by two teachers with whom he studied. In prescribing these trainings the Buddha did not differ from the teachers of conventional religion. All religions insist on the necessity of moral behavior, and they also offer the possibility of attaining states of bliss, whether by prayer, by rituals, by fasting and other austerities, or by various forms of meditation. The goal of such practices is simply a state of deep mental absorption. This is the "ecstasy" experienced by religious mystics.

Such concentration, even if not developed to the level of the trance states, is very helpful. It calms the mind by diverting attention from the situations in which one would otherwise react with craving and aversion. Counting slowly to ten to prevent an outburst of anger is a rudimentary form of *samādhi.* Other, perhaps more obvious, forms are repetition of a word or mantra, or concentration on a visual object. They all work: when the attention is diverted to a different object, the mind appears to become calm and peaceful.

The calm achieved in this way, however, is not real liberation. Certainly the practice of concentration confers great benefits, but it works only at the conscious level of the mind. Nearly twenty-five centuries before the invention of modern psychology, the Buddha realized the existence of the unconscious mind, which he called the **anusaya.** Diverting the attention, he found, is a way to deal effectively with craving and aversion at the conscious level, but it does not actually eliminate them. Instead it pushes them deep into the unconscious, where they remain as dangerous as ever even though dormant. At the surface level of the mind there may be a layer of peace and harmony, but in the depths is a sleeping volcano of suppressed negativity which sooner or later will erupt violently. The Buddha said,

> If the roots remain untouched and firm in the ground,
> a felled tree still puts forth new shoots.
> If the underlying habit of craving and aversion is not uprooted, suffering arises anew over and over again.[1]

So long as conditioning remains in the unconscious mind, it will put forth fresh shoots at the first opportunity, causing suffering. For this reason even after reaching the highest states attainable by the practice of concentration, the future Buddha was not satisfied that he had achieved liberation. He decided that he must continue his search for the way out of suffering and the path to happiness.

He saw two choices. The first is the path of self-indulgence, of giving oneself free license to seek the satisfaction of all one's desires. This is the worldly path which most people follow, whether they realize it or not. But he saw clearly that it cannot lead to happiness. There is no one in the universe whose desires are always fulfilled, in whose life everything that is wished for happens and nothing happens that is not wished. People who follow this path inevitably suffer when they fail to achieve their desires; that is, they suffer disappointment and dissatisfaction. But they suffer equally when they attain their desires: they suffer from the fear that the desired object will vanish, that the moment of gratification will prove transitory, as in fact it must. In seeking, in attaining, and in missing their desires, such people always remain agitated. The future Buddha had experienced this path himself before leaving worldly life to become a recluse, and therefore he knew that it cannot be the way to peace.

The alternative is the path of self-restraint, of deliberately refraining from satisfying one's desires. In India 2500 years ago, this path of self-denial was taken to the extreme of avoiding all pleasurable experiences and inflicting on oneself unpleasurable ones.

The rationale for this self-punishment was that it would cure the habit of craving and aversion and thereby purify the mind. The practice of such austerities is a phenomenon of religious life throughout the world. The future Buddha had experienced this path as well in the years following his adoption of the homeless life. He had tried different ascetic practices to the point that his body was

reduced to skin and bones, but still he found that he was not liberated. Punishing the body does not purify the mind.

Self-restraint need not to be carried to such an extreme, however. One may practise it in more moderate form by abstaining from gratifying those desires that would involve unwholesome actions. This kind of self-control seems far preferable to self-indulgence since in practising it, one would at least avoid immoral actions. But if self-restraint is achieved only by self-repression, it will increase the mental tensions to a dangerous degree. All the suppressed desires will accumulate like floodwater behind the dam of self-denial. One day the dam is bound to break and release a destructive flood.

So long as conditioning remains in the mind, we cannot be secure or at peace. *Sīla,* beneficial though it is, cannot be maintained by sheer force of will. Developing *samādhi* will help, but this is only a partial solution that will not work at the depths of the mind where the roots of the problem lie, the roots of the impurities. So long as these roots remain buried in the unconscious, there can be no real, lasting happiness, no liberation.

But if the roots of conditioning themselves can be removed from the mind, then there will be no danger of indulgence in unwholesome actions, no necessity for self-repression, because the very impulse for performing unwholesome action will be gone, Freed of the tensions either of seeking or denying, one can live at peace.

To remove the roots a method is required with which we can penetrate to the depths of the mind in order to deal with the impurities where they begin. This method is what the Buddha found: the training of wisdom, or *paññā,* which led him to enlightenment. It is also called *vipassanā-bhāvanā,* the development of insight into one's own nature, insight by means of which one may recognize and eliminate the causes of suffering. This was the discovery of the Buddha—what he practised for his own liberation, and what he taught others throughout his life. This is the unique element in his teachings, to which he gave the highest importance. He repeatedly said, “If it is supported by morality, concentration is very fruitful, very beneficial. If it is supported by concentration, wisdom is very

fruitful, very beneficial. If it is supported by wisdom, the mind becomes freed of all defilements."[2]

In themselves, morality and concentration, *sīla* and *samādhi,* are valuable, but their real purpose is to lead to wisdom. It is only in developing *paññā* that we find a true middle path between the extremes of self-indulgence and self-repression. By practising morality, we avoid actions that cause the grossest forms of mental agitation. By concentrating the mind, we further calm it and at the same time shape it into an effective tool with which to undertake the work of self-examination. But it is only by developing wisdom that we can penetrate into the reality within and free ourselves of all ignorance and attachments.

Two parts of the Noble Eightfold Path are included within the training of wisdom: right thought and right understanding.

Right Thought

It is not necessary for all thoughts to cease in meditation before one begins *vipassanā-bhāvanā.* Thoughts may still persist, but if awareness is sustained from moment to moment, that is sufficient to start the work.

Thoughts may remain, but the nature of the thought pattern changes. Aversion and craving have been calmed down by awareness of breathing. The mind has become tranquil at least at the conscious level, and has begun to think about Dhamma, about the way to emerge from suffering. The difficulties that arose on initiating awareness of respiration have now passed or at least have been overcome to some extent. One is prepared for the next step, right understanding.

Right Understanding

It is right understanding that is real wisdom. Thinking about truth is not enough. We must realize truth ourselves, we must see things as they really are, not just as they appear to be. Apparent truth is a reality, but one that we must penetrate in order to experience the ultimate reality of ourselves and eliminate suffering.

There are three kinds of wisdom: received wisdom (**suta-mayā paññā**), intellectual wisdom (**cintā-mayā paññā**), and experiential wisdom (**bhāvanā-mayā paññā**). The literal meaning of the phrase

suta-mayā paññā is “heard wisdom”—wisdom learned from others, by reading books or listening to sermons or lectures, for example. This is another person's wisdom which one decides to adopt as one's own. The acceptance may be out of ignorance. For example, people who have grown up in a community with a certain ideology, a system of beliefs, religious or otherwise, may accept without questioning the ideology of the community. Or the acceptance may be out of craving. Leaders of the community may declare that accepting the established ideology, the traditional beliefs, will guarantee a wonderful future; perhaps they claim that all believers will attain heaven after death. Naturally the bliss of heaven is very attractive, and so willingly one accepts. Or the acceptance may be out of fear. Leaders may see that people have doubts and questions about the ideology of the community, so they warn them to conform to the commonly held beliefs, threatening them with terrible punishment in the future if they do not conform, perhaps claiming that all unbelievers will go to hell after death. Naturally, people do not want to go to hell, so they swallow their doubts and adopt the beliefs of the community.

Whether it is accepted out of blind faith, out of craving, or out of fear, received wisdom is not one's own wisdom, not something experienced for oneself. It is borrowed wisdom.

The second type of wisdom is intellectual understanding. After reading or hearing a certain teaching, one considers it and examines whether it is really rational, beneficial, and practical. And if it is satisfying at the intellectual level, one accepts it as true. Still this is not one's own insight, but only an intellectualization of the wisdom one has heard.

The third type of wisdom is that which arises out of one's own experience, out of personal realization of truth. This is the wisdom that one lives, real wisdom that will bring about a change in one's life by changing the very nature of the mind.

In worldly matters, experiential wisdom may not always be necessary or advisable. It is sufficient to accept the warnings of others that fire is dangerous, or to confirm the fact by deductive reasoning. It is foolhardy to insist on plunging oneself into fire before accepting that it burns. In Dhamma, however, the wisdom

that comes of experience is essential, since only this enables us to become free from conditioning.

Wisdom acquired through listening to others and wisdom acquired through intellectual investigation are helpful if they inspire and guide us to advance to the third type of *paññā,* experiential wisdom. But if we remain satisfied simply to accept received wisdom without questioning, it becomes a form of bondage, a barrier to the attainment of experiential understanding. By the same token, if we remain content merely to contemplate truth, to investigate and understand it intellectually, but make no effort to experience it directly, then all our intellectual understanding becomes a bondage instead of an aid to liberation.

Each one of us must live truth by direct experience, by the practice of *bhāvanā,* only this living experience will liberate the mind. No one else's realization of truth will liberate us. Even the enlightenment of the Buddha could liberate only one person, Siddhattha Gotama. At most, someone else's realization can act as an inspiration for others, offering guidelines for them to follow, but ultimately we each must do the work ourselves. As the Buddha said,

> You have to do your own work;
> those who have reached the goal will only show the way.[3]

Truth can be lived, can be experienced directly, only within oneself. Whatever is outside is always at a distance from us. Only within can we have actual, direct, living experience of reality.

Of the three types of wisdom, the first two are not peculiar to the teaching of the Buddha. Both existed in India before him, and even in his own time there were those who claimed to teach whatever he taught.[4] The unique contribution of the Buddha to the world was a way to realize truth personally and thus to develop experiential wisdom, *bhāvanā-mayā paññā.* This way to achieve direct realization of truth is the technique of *vipassanā-bhāvanā.*

Vipassanā-bhāvanā

Vipassanā is often described as being a flash of insight, a sudden intuition of truth. The description is correct, but in fact there is a step-by-step method which meditators can use to advance to the point that they are capable of such intuition. This method is

Vipassanā-bhāvanā, the development of insight, commonly called Vipassana meditation.

The word *passanā* means "seeing," the ordinary sort of vision that we have with open eyes. *Vipassanā* means a special kind of vision: observation of the reality within oneself. This is achieved by taking as the object of attention one's own physical sensations. The technique is the systematic and dispassionate observation of sensations within oneself. This observation unfolds the entire reality of mind and body.

Why sensation? First because it is by sensations that we experience reality directly. Unless something comes into contact with the five physical senses or the mind, it does not exist for us. These are the gates through which we encounter the world, the bases for all experience. And whenever anything comes into contact with the six sensory bases, a sensation occurs. The Buddha described the process as follows: "If someone takes two sticks and rubs one against the other, then from the friction heat is generated, a spark is produced. In the same way, as the result of a contact to be experienced as pleasant, a pleasant sensation arises. As the result of a contact to be experienced as unpleasant, an unpleasant sensation arises. As the result of a contact to be experienced as neutral, a neutral sensation arises."[5]

The contact of an object with mind or body produces a spark of sensation. Thus sensation is the link through which we experience the world with all its phenomena, physical and mental. In order to develop experiential wisdom, we must become aware of what we actually experience; that is, we must develop awareness of sensations.

Further, physical sensations are closely related to the mind, and like the breath they offer a reflection of the present mental state. When mental objects—thoughts, ideas, imaginations, emotions, memories, hopes, fears—come into contact with the mind, sensations arise. Every thought, every emotion, every mental action is accompanied by a corresponding sensation within the body. Therefore by observing the physical sensations, we also observe the mind.

Sensation is indispensable in order to explore truth to the depths. Whatever we encounter in the world will evoke a sensation within

the body. Sensation is the crossroads where mind and body meet. Although physical in nature, it is also one of the four mental processes (see Chapter Two). It arises within the body and is felt by the mind. In a dead body or inanimate matter, there can be no sensation, because mind is not present. If we are unaware of this experience, our investigation of reality remains incomplete and superficial. Just as to rid a garden of weeds one must be aware of the hidden roots and their vital function, similarly we must be aware of sensations, most of which usually remain hidden to us, if we are to understand our nature and deal with it properly.

Sensations occur at all times throughout the body. Every contact, mental or physical, produces a sensation. Every biochemical reaction gives rise to sensation. In ordinary life, the conscious mind lacks the focus necessary to be aware of all but the most intense of them, but once we have sharpened the mind by the practice of *ānāpāna-sati* and thus developed the faculty of awareness, we become capable of experiencing consciously the reality of every sensation within.

In the practice of awareness of respiration the effort is to observe natural breathing, without controlling or regulating it. Similarly, in the practice of *vipassanā-bhāvanā,* we simply observe bodily sensations. We move attention systematically throughout the physical structure from head to feet and feet to head, from one extremity to the other. But while doing so we do not search for a particular type of sensation, nor try to avoid sensations of another type. The effort is only to observe objectively, to be aware of whatever sensations manifest themselves throughout the body. They may be of any type: heat, cold, heaviness, lightness, itching, throbbing, contraction, expansion, pressure, pain, tingling, pulsation, vibration, or anything else. The meditator does not search for anything extraordinary but tries merely to observe ordinary physical sensations as they naturally occur.

Nor is any effort made to discover the cause of a sensation. It may arise from atmospheric conditions, because of the posture in which one sits, because of the effects of an old disease or weakness in the body, or even because of the food one has eaten. The reason is unimportant and beyond one's concern. The important thing is to be

aware of the sensation that occurs at this moment in the part of the body where the attention is focused.

When we first begin this practice, we may be able to perceive sensations in some parts of the body and not in others. The faculty of awareness is not yet fully developed, so we only experience the intense sensations and not the finer, subtler ones. However, we continue giving attention to every part of the body in turn, moving the focus of awareness in systematic order, without allowing the attention to be drawn unduly by the more prominent sensations. Having practised the training of concentration, we have developed the ability to fix the attention on an object of conscious choosing. Now we use this ability to move awareness to every part of the body in an orderly progression, neither jumping past a part where sensation is unclear to another part where it is prominent, nor lingering over some sensations, nor trying to avoid others. In this way, we gradually reach the point where we can experience sensations in every part of the body.

When one begins the practice of awareness of respiration, the breathing often will be rather heavy and irregular. Then it gradually calms and becomes progressively lighter, finer, subtler. Similarly, when beginning the practice of *vipassanā-bhāvanā,* one often experiences gross, intense, unpleasant sensations that seem to last for a long time. At the same time, strong emotions or long-forgotten thoughts and memories may arise, bringing with them mental or physical discomfort, even pain. The hindrances of craving, aversion, sluggishness, agitation, and doubt which impeded one's progress during the practice of awareness of breathing may now reappear and gain such strength that it is altogether impossible to maintain the awareness of sensation. Faced with this situation one has no alternative but to revert to the practice of awareness of respiration in order once again to calm and sharpen the mind.

Patiently, without any feeling of defeat, as meditators we work to re-establish concentration, understanding that all these difficulties are actually the results of our initial success. Some deeply buried conditioning has been stirred up and has started to appear at the conscious level. Gradually, with sustained effort but without any tension, the mind regains tranquility and one-pointedness. The strong thoughts or emotions pass away, and one can return to the

awareness of sensations. And with repeated, continuous practice, the intense sensations tend to dissolve into more uniform, subtler ones and finally into mere vibrations, arising and falling with great rapidity.

But whether the sensations are pleasant or unpleasant, intense or subtle, uniform or varied is irrelevant in meditation. The task is simply to observe objectively. Whatever the discomforts of the unpleasant sensations, whatever the attractions of the pleasant ones, we do not stop our work, do not allow ourselves to become distracted or caught up in any sensation; our job is merely to observe ourselves with the same detachment as a scientist observing in a laboratory.

Impermanence, Egolessness, and Suffering

As we persevere in meditation, we soon realize one basic fact: our sensations are constantly changing. Every moment, in every part of the body, a sensation arises, and every sensation is an indication of a change. Every moment changes occur in every part of the body, electromagnetic and biochemical reactions. Every moment, even more rapidly, the mental processes change and are manifested in physical changes.

This is the reality of mind and matter: It is changing and impermanent—**anicca.** Every moment the subatomic particles of which the body is composed arise and pass away. Every moment the mental functions appear and disappear, one after another. Everything inside oneself, physical and mental, just as in the world outside, is changing every moment. Previously, we may have known that this was true; we may have understood it intellectually. Now, however, by the practice of *vipassanā-bhāvanā,* we experience the reality of impermanence directly within the framework of the body. The direct experience of the transitory sensations proves to us our ephemeral nature.

Every particle of the body, every process of the mind is in a state of constant flux. There is nothing that remains beyond a single moment, no hard core to which one can cling, nothing that one can call “I” or “mine.” This “I” is really just a combination of processes that are always changing.

Thus the meditator comes to understand another basic reality: **anattā**—there is no real "I," no permanent self or ego. The ego to which one is so devoted is an illusion created by the combination of mental and physical processes, processes in constant flux. Having explored body and mind to the deepest level, one sees that there is no immutable core, no essence that remains independent of the processes, nothing that is exempt from the law of impermanence. There is only an impersonal phenomenon, changing beyond one's control.

Then another reality becomes clear. Any effort to hold on to something, saying "This is I, this is me, this is mine" is bound to make one unhappy, because sooner or later this something to which one clings passes away, or else this "I" passes away. Attachment to what is impermanent, transitory, illusory, and beyond one's control is suffering, **dukkha.** We understand all this not because someone tells us it is so, but because we experience it within, by observing sensations within the body.

Equanimity

Then how is one not to make oneself unhappy? How is one to live without suffering? By simply observing without reacting: Instead of trying to keep one experience and to avoid another, to pull this close, to push that away, one simply examines every phenomenon objectively, with equanimity, with a balanced mind.

This sounds simple enough, but what are we to do when we sit to meditate for an hour, and after ten minutes feel a pain in the knee? At once we start hating the pain, wanting the pain to go away. But it does not go away; instead, the more we hate it the stronger it becomes. The physical pain becomes a mental pain, causing great anguish.

If we can learn for one moment just to observe the physical pain; if even temporarily we can emerge from the illusion that it is *our* pain, that *we* feel pain; if we can examine the sensation objectively like a doctor examining someone else's pain, then we see that the pain itself is changing. It does not remain forever; every moment it changes, passes away, starts again, changes again.

When we understand this by personal experience, we find that the pain can no longer overwhelm and control us. Perhaps it goes away

quickly, perhaps not, but it does not matter. We do not suffer from the pain any more because we can observe it with detachment.

The Way to Liberation

By developing awareness and equanimity, one can liberate oneself from suffering. Suffering begins because of ignorance of one's own reality. In the darkness of this ignorance, the mind reacts to every sensation with liking and disliking, craving and aversion. Every such reaction creates suffering now and sets in motion a chain of events that will bring nothing but suffering in the future.

How can this chain of cause and effect be broken? Somehow, because of past actions taken in ignorance, life has begun, the flow of mind and matter has started. Should one then commit suicide? No, that will not solve the problem. At the moment of killing oneself the mind is full of misery, full of aversion. Whatever comes next will also be full of misery. Such an action cannot lead to happiness.

Life has started, and one cannot escape from it. Then should one destroy the six bases of sensory experience? One could pluck out the eyes, cut out the tongue, destroy the nose and ears. But how could one destroy the body? How could one destroy the mind? Again it would be suicide, which is useless.

Should one destroy the objects of each of the six bases, all the sights and sounds, and so on? This is not possible. The universe is full of countless objects; one could never destroy them all. Once the six sensory bases exist, it is impossible to prevent their contact with their respective objects. And as soon as contact occurs, there is bound to be a sensation.

But this is the point at which the chain can be broken. The crucial link occurs at the point of sensation. Every sensation gives rise to liking or disliking. These momentary, unconscious reactions of liking and disliking are immediately multiplied and intensified into great craving and aversion, into attachment, producing misery now and in the future. This becomes a blind habit which one repeats mechanically.

By the practice of *vipassanā-bhāvanā,* however, we develop awareness of every sensation. And we develop equanimity: We do not react. We examine the sensation dispassionately, without liking or disliking it, without craving, aversion, or attachment. Instead of

giving rise to fresh reactions, every sensation now gives rise to nothing but wisdom, *paññā,* insight: "This is impermanent, bound to change, arising to pass away."

The chain has been broken, suffering has been stopped. There is no fresh reaction of craving or aversion, and therefore no cause from which sufferings can arise. The cause of suffering is the *kamma,* the mental deed, that is, the blind reaction of craving and aversion, the *saṅkhāra.* When the mind is aware of sensation but maintains equanimity, there is no such reaction, no cause that will produce suffering. We have stopped making suffering for ourselves.

The Buddha said,

> All *saṅkhāras* are impermanent.
> When you perceive this with true insight,
> then you become detached from suffering;
> this is the path of purification.[6]

Here the word *saṅkhāra* has a very wide meaning. A blind reaction of the mind is called *saṅkhāra,* but the result of that action, its fruit, is also known as saṅkhāra; like seed, like fruit. Everything that we encounter in life is ultimately the result of our own mental actions. Therefore in the widest sense, *saṅkhāra* means anything in this conditioned world, whatever has been created, formed, composed. Hence, "All created things are impermanent," whether mental or physical, everything in the universe. When one observes this truth with experiential wisdom through the practice of *vipassanā-bhāvanā,* then suffering disappears, because one turns away from the causes of suffering; that is, one gives up the habit of craving and aversion. This is the path of liberation.

The entire effort is to learn how not to react, how not to produce a new *saṅkhāra.* A sensation appears, and liking or disliking begins. This fleeting moment, if we are unaware of it, is repeated and intensified into craving and aversion, becoming a strong emotion that eventually overpowers the conscious mind. We become caught up in the emotion, and all our better judgment is swept aside. The result is that we find ourselves engaged in unwholesome speech and action, harming ourselves and others. We create misery for ourselves, suffering now and in the future, because of one moment of blind reaction.

But if we are aware at the point where the process of reaction begins—that is, if we are aware of the sensation—we can choose not to allow any reaction to occur or to intensify. We observe the sensation without reacting, neither liking nor disliking it. It has no chance to develop into craving or aversion, into powerful emotion that can overwhelm us; it simply arises and passes away. The mind remains balanced, peaceful. We are happy now, and we can anticipate happiness in the future, because we have not reacted.

This ability not to react is very valuable. When we are aware of the sensations within the body, and at the same time maintain equanimity, in those moments the mind is free. Perhaps at first these may be only a few moments in a meditation period, and the rest of the time the mind remains submerged in the old habit of reaction to sensations, the old round of craving, aversion, and misery. But with repeated practice those few brief moments will become seconds, will become minutes, until finally the old habit of reaction is broken, and the mind remains continuously at peace. This is how suffering can be stopped. This is how we can cease producing misery for ourselves.

Questions and Answers

QUESTION: *Why must we move our attention through the body in a certain order?*

S. N. GOENKA: Because you are working to explore the entire reality of mind and matter. To do this you must develop the ability to feel what is happening in every part of the body; no part should remain blank. And you must also develop the ability to observe the entire range of sensations. This is how the Buddha described the practice: "Everywhere within the limits of the body one experiences sensation, wherever there is life within the body."[7] If you allow the attention to move at random from one part to another, one sensation to another, naturally it will always be attracted to the areas in which there are stronger sensations. You will neglect certain parts of the body, and you will not learn how to observe subtler sensations. Your observation will remain partial, incomplete, superficial. Therefore it is essential always to move the attention in order.

How do we know that we are not creating sensations?

You can give yourself a test. If you are doubtful whether the sensations you feel are real, you can give yourself two or three commands, auto-suggestions. If you find that the sensations change according to your commands, then you know that they are not real. In that case you must throw away the entire experience and start again, observing respiration for some time. But if you find that you cannot control the sensations, that they do not change according to your will, then you must throw away the doubt and accept that the experience is real.

If these sensations are real, why don't we feel them in ordinary life?

You do, at the unconscious level. The conscious mind is unaware, but every moment the unconscious mind feels sensations in the body and reacts to them. This process happens twenty-four hours a day. But by practising Vipassana, you break the barrier between conscious and unconscious. You become aware of everything that happens within the mental-physical structure, of everything that you experience.

Deliberately allowing ourselves to feel physical pain—this sounds like masochism.

It would be if you were asked just to experience pain. But instead you are asked to observe pain objectively. When you observe without reacting, automatically the mind starts to penetrate beyond the apparent reality of the pain to its subtle nature, which is nothing but vibrations arising and passing away every moment. And when you experience that subtle reality, the pain cannot master you. You are the master of yourself, you are free of the pain.

But surely the pain can be that the blood supply has been cut off in a part of the body. Is it wise to ignore that signal?

Well, we have found that this exercise does not cause harm; if it did, we would not recommend it. Thousands of people have practised this technique. I do not know of a single case where someone who was practising properly injured himself. The common experience is that the body becomes more supple and flexible. The pain goes away when you learn to face it with a balanced mind.

Isn't it possible to practise Vipassana by observing at any of the six sense doors, for example, by observing the contact of the eye with vision and the ear with sound?

Certainly. But still that observation must involve awareness of sensation. Whenever a contact occurs at any of the six sense bases—eye, ear, nose, tongue, body, mind—a sensation is produced. If you remain unaware of it, you miss the point where reaction begins. In the case of most of the senses, contact may be only intermittent. At times your ears may hear a sound, at times not. However, at the deepest level there is a contact of mind and matter at every moment, continually giving rise to sensations. For this reason, observing sensations is the most accessible and vivid way to experience the fact of impermanence. You should master this before attempting to observe at the other sense doors.

If we should just accept and observe everything as it comes, how does progress come about?

Progress is measured according to whether you develop equanimity. You have no other real choice but equanimity, because you cannot change sensations, you cannot create sensations. Whatever comes, comes. It may be pleasant or unpleasant, of this type or that, but if you maintain equanimity, you are certainly progressing on the path. You are breaking the old mental habit of reaction.

That is in meditation, but how do you relate that to life?

When a problem arises in daily life, take a few moments to observe your sensations with a balanced mind. When the mind is calm and balanced, whatever decision you make will be a good one. When the mind is unbalanced, any decision you make will be a reaction. You must learn to change the pattern of life from negative reaction to positive action.

So if you are not angry or critical, but you see that something could be done differently, in a better way, then you go ahead and express yourself?

Yes. You must act. Life is for action; you should not become inactive. But the action should be performed with a balanced mind.

Today I was working to feel sensation in a part of the body that was dull, and as the sensation came up my mind gave me a kick; it felt just like hitting a home run. And I heard myself mentally yell "Good!" And then I thought, "Oh no, I don't want to react like that." But I wonder, back in the world, how can I go to a baseball game or a football game and not react?

You will *act!* Even in a football game you will act, not react, and you will find that you are really enjoying it. A pleasure accompanied by the tension of reaction is no real pleasure. When the reaction stops, the tension disappears, and you can really start to enjoy life.

So I can jump up and down and yell hooray?

Yes, with equanimity. You jump with equanimity.

What do I do if my team loses?

Then you smile and say "Be happy!" Be happy in every situation!

This seems to me the basic point.

Yes!

The Two Rings

A rich old man died leaving two sons. For some time the two continued living together in the traditional Indian way, in a single joint household, a joint family. Then they quarrelled and decided to separate, dividing all the property between them. Everything was divided fifty-fifty, and thus they settled their affairs. But after the settlement had been made, a small packet was discovered which had been carefully hidden by their father. They opened the packet and found two rings inside, one set with a valuable diamond, and the other an ordinary silver ring worth only a few rupees.

Seeing the diamond, the elder brother developed greed in his mind, and he started explaining to the younger one, “To me it appears that this ring is not the earning of our father, but rather an heirloom from his forefathers. That is why he kept it separate from his other possessions. And since it has been kept for generations in our family, it should remain for future generations. Therefore I, being elder, shall keep it. You had better take the silver ring.”

The younger brother smiled and said, “All right, be happy with the diamond ring, I'll be happy with the silver one.” Both of them placed their rings on their fingers and went their ways.

The younger brother thought to himself. “It is easily understandable that my father kept the diamond ring; it is so valuable. But why did be keep this ordinary silver ring?” He examined the ring closely and found some words engraved on it: “This will also change.” “Oh, this is the mantra of my father: ‘This will also change!' ” He replaced the ring on his finger.

Both brothers faced all the ups and downs of life. When spring came, the elder brother became highly elated, losing the balance of his mind. When autumn or winter came, he fell into deep depression, again losing his mental balance. He became tense, developing hypertension. Unable to sleep at night, he started using sleeping pills, tranquilizers, stronger drugs. Finally, he reached the stage where he required electric shock treatments. This was the brother with the diamond ring.

As for the younger brother with the silver ring, when spring came, he enjoyed it; he didn't try to run away from it. He enjoyed it, but looked at his ring and remembered, “This will also change.” And when it changed, he could smile and say, “Well, I knew it was going to change. It has changed, so what!” When autumn or winter came, again he looked at his ring and remembered, “This will also change.” He didn't start crying, knowing that this would also change. And yes, it also changed, it passed away. Of all the ups and downs, all the vicissitudes of life, he knew that nothing is eternal, that everything comes just to pass away. He did not lose the balance of his mind and he lived a peaceful, happy life.

This was the brother with the silver ring.

Chapter 8

AWARENESS AND EQUANIMITY

Awareness and equanimity—this is Vipassana meditation. When practised together, they lead to liberation from suffering. If either is weak or lacking, it is not possible to progress on the path toward that goal. Both are essential, just as a bird requires two wings to fly or a cart needs two wheels to move. And they must be equally strong. If one wing of a bird is weak and the other powerful, it cannot fly properly. If one wheel of a cart is small and the other large, it will keep going around in circles. The meditator must develop both awareness and equanimity together in order to advance along the path.

We must become aware of the totality of mind and matter in their subtlest nature. For this purpose it is not enough merely to be mindful of superficial aspects of body and mind, such as physical movements or thoughts. We must develop awareness of sensations throughout the body and maintain equanimity toward them.

If we are aware but lack equanimity, then the more conscious we become of the sensations within and the more sensitive we become to them, the more likely we are to react, thereby increasing suffering. On the other hand, if we have equanimity, but know nothing about the sensations within, then this equanimity is only superficial, concealing reactions that are constantly going on unknown in the depths of the mind. Thus we seek to develop both awareness and equanimity at the deepest level. We seek to be conscious of everything that happen within and at the same time not to react to it, understanding that it will change.

This is true wisdom: the understanding of one's own nature, an understanding achieved by direct experience of truth deep within oneself. This is what the Buddha called **yathā-bhūta-ñāna-dassana,** the wisdom that arises on observing reality as it is. With this wisdom one can emerge from suffering. Every sensation that occurs will give rise only to the understanding of impermanence. All reactions cease, all *saṅkhāras* of craving and aversion. By learning

how to observe reality objectively, one stops creating suffering for oneself.

The Stock of Past Reactions

Remaining aware and balanced is the way to stop producing new reactions, new sources of misery. But there is another dimension to our suffering which must also be dealt with. By ceasing to react from this moment forward, we may create no further cause of misery, but each one of us has a stock of conditioning, the sum total of our past reactions. Even if we add nothing new to the stock, the accumulated old *saṅkhāras* will still cause us suffering.

The word *saṅkhāra* may be translated as "formation," both the act of forming and that which is formed. Every reaction is the last step, the result in a sequence of mental processes, but it can also be the first step, the cause in a new mental sequence. Every *saṅkhāra* is both conditioned by the processes leading to it and also conditions the processes that follow.

The conditioning operates by influencing the second of the mental functions, perception (discussed in Chapter Two). Consciousness is basically undifferentiating, non-discriminating. Its purpose is merely to register that contact has occurred in mind or body. Perception, however, is discriminative. It draws on the store of past experiences in order to evaluate and categorize any new phenomenon. The past reactions become the points of reference by which we seek to understand a new experience; we judge and classify it in accordance with our past *saṅkhāras.*

In this way the old reactions of craving and aversion influence our perception of the present. Instead of seeing reality, we see "as through a glass darkly." Our perception of the world outside and of the world within is distorted and blurred by our past conditioning, our preferences and prejudices. In accordance with the distorted perception, an essentially neutral sensation immediately becomes pleasant or unpleasant. To this sensation we again react, creating fresh conditioning which distorts our perceptions further. In this way each reaction becomes the cause of future reactions, all conditioned by the past and conditioning the future in turn.

The dual function of *saṅkhāra* is shown in the Chain of Conditioned Arising (see pp. 48 & 49). The second link in the chain

is *saṅkhāra,* which is the immediate precondition for the arising of consciousness, the first of the four mental processes. However, *saṅkhāra* is also last in the series of processes, following consciousness, perception, and sensation. In this form it reappears, later in the chain, after sensation, as the reaction of craving and aversion. Craving or aversion develop into attachment, which becomes the impetus for a new phase of mental and physical activity. Thus the process feeds on itself. Every *saṅkhāra* unleashes a chain of events that result in a new *saṅkhāra,* which unleashes a fresh chain of events in an endless repetition, a vicious circle. Every time that we react, we reinforce the mental habit of reaction. Every time that we develop craving or aversion, we strengthen the tendency of the mind to continue generating them. Once the mental pattern is established, we are caught in it.

For example, a man prevents someone from attaining a desired object. The thwarted person believes that man is very bad and dislikes him. The belief is based not on a consideration of the man's character, but only on the fact that he has frustrated the second person's desires. This belief is deeply impressed in the unconscious mind of the thwarted person. Every subsequent contact with that man is coloured by it and gives rise to unpleasant sensation, which produces fresh aversion, which strengthens further the image. Even if the two meet after an interval of twenty years, the person who was thwarted long ago immediately thinks of that man as very bad and again feels dislike. The character of the first man may have changed totally in twenty years, but the second one judges him using the criterion of past experience. The reaction is not to the man himself, but to a belief about him based on the original blind reaction and therefore biased.

In another case, a man helps someone to achieve a desired object. The person who received assistance believes that man is very good, and likes him. The belief is based only on the fact that the man has helped to satisfy the second person's desires, not on careful consideration of his character. The positive belief is recorded in the unconscious and colours any subsequent contact with that man, giving rise to pleasant sensation, which results in stronger liking, which further strengthens the belief. No matter how many years pass before the two meet again, the same pattern repeats itself with each

fresh contact. The second person reacts not to the man himself, but only to his belief about him, based on the original blind reaction.

In this way a *saṅkhāra* can give rise to fresh reaction, both immediately and in the distant future. And each subsequent reaction becomes the cause of still further reactions, which are bound to bring nothing but more misery. This is the process of repetition of reactions, of suffering. We assume that we are dealing with external reality when actually we are reacting to our sensations, which are conditioned by our perceptions, which are conditioned by our reactions. Even if from this moment we stop generating new *saṅkhāras,* still we have to reckon with the accumulated past ones. Because of this old stock, a tendency to react will remain and at any time may assert itself, generating new misery for us. So long as this old conditioning persists, we are not entirely free from suffering.

How can one eradicate the old reactions? To find the answer to this question it is necessary to understand more deeply the process of Vipassana meditation.

Eradicating Old Conditioning

In practising Vipassana, our task is simply to observe sensations throughout the body. The cause of any particular sensation is beyond our concern; it is sufficient to understand that every sensation is an indication of an internal change. The change may be either mental or physical in origin; mind and body function interdependently and often cannot be differentiated. Whatever occurs at one level is likely to be reflected at the other.

At the physical level, as discussed in Chapter Two (pp. 25-26), the body is composed of subatomic particles—*kalāpas*—which every moment arise and pass away with great rapidity. As they do so, they manifest in an infinite variety of combinations the basic qualities of matter—mass, cohesion, temperature, and movement—producing within us the entire range of sensations.

There are four possible causes for the arising of *kalāpas.* The first is the food we eat; the second is the environment in which we live. But whatever occurs in the mind has an effect on the body and can be responsible for the arising of *kalāpas.* Hence particles may also arise because of a mental reaction occurring at the present moment, or because of a past reaction which influences the present mental

state. In order to function, the body requires food. If one stops feeding the body, however, it will not collapse at once. It can continue to support itself, if necessary, for weeks by consuming the energy stored in its tissues. When all the stored energy is consumed, at last the body will collapse and die: the physical flow comes to an end.

In the same way the mind requires activity in order to maintain the flow of consciousness. This mental activity is *saṅkhāra.* According to the chain of conditioned arising, consciousness originates from reaction (see p. 48). Each mental reaction is responsible for giving impetus to the flow of consciousness. And while the body requires food only at intervals throughout the day, the mind requires constant fresh stimulation. Without it, the flow of consciousness cannot continue even for an instant. For example, at a given moment one generates aversion in the mind: in the next moment the consciousness that arises is the product of this aversion, and so on, moment after moment. One keeps repeating the reaction of aversion from one moment to the next, and keeps giving new input to the mind.

By practising Vipassana, however, the meditator learns not to react. At a given moment, he creates no *saṅkhāra,* he gives no fresh stimulation to the mind. What happens then to the psychic flow? It does not stop at once. Instead, one or another of the accumulated past reactions will come to the surface of the mind in order to sustain the flow. A past conditioned response will arise and from this base consciousness continues for another moment. The conditioning will appear at the physical level by causing a particular type of *kalāpa* to arise, which one then experiences as sensation within the body. Perhaps a past *saṅkhāra* of aversion arises, manifesting itself as particles, which one experiences as an unpleasant burning sensation within the body. If one reacts to that sensation with disliking, fresh aversion is created. One has started giving fresh input to the flow of consciousness, and there is no opportunity for another of the stock of past reactions to rise to the conscious level.

However, if an unpleasant sensation occurs and one does not react, then no new *saṅkhāras* are created. The *saṅkhāra* that has arisen from the old stock passes away. In the next moment, another

past *saṅkhāra* arises as sensation. Again, if one does not react, it passes away. In this way, by maintaining equanimity, we allow accumulated past reactions to arise at the surface of the mind, one after another, manifesting themselves as sensations. Gradually, by maintaining awareness and equanimity toward sensation, we eradicate the past conditioning.

So long as conditioning of aversion remains, the tendency of the unconscious mind will be to react with aversion when facing any unpleasant experience in life. So long as conditioning of craving remains, the mind will tend to react with craving in any pleasant situation. Vipassana works by eroding these conditioned responses. As we practise, we keep encountering pleasant and unpleasant sensations. By observing every sensation with equanimity, we gradually weaken and destroy the tendencies of craving and aversion. When the conditioned responses of a certain type are eradicated, one is free of that type of suffering. And when all conditioned responses have been eradicated one after another, the mind is totally liberated. One who well understood this process said,

> Impermanent truly are conditioned things,
> having the nature of arising and passing away.
> If they arise and are extinguished,
> their eradication brings true happiness.[1]

Every *saṅkhāra* arises and passes away, only in the next moment to arise again in endless repetition. If we develop wisdom and start observing objectively, the repetition stops and eradication begins. Layer after layer, the old *saṅkhāras* will arise and be eradicated, provided we do not react. As much as the *saṅkhāras* are eradicated, that much happiness we enjoy, the happiness of freedom from suffering. If all the past *saṅkhāras* are eradicated, we enjoy the limitless happiness of full liberation.

Vipassana meditation therefore is a kind of fasting of the spirit in order to eliminate past conditioning. Every moment for the whole of our lives we have generated reactions. Now, by remaining aware and balanced, we achieve a few moments in which we do not react, do not generate any *saṅkhāra.* Those few moments, no matter how brief, are very powerful; they set in motion the reverse process, the process of purification.

To trigger this process, we must literally do nothing; that is, we must simply refrain from any fresh reaction. Whatever might be the cause of the sensations we experience, we observe them with equanimity. The very act of generating awareness and equanimity will automatically eliminate old reactions, just as lighting a lamp will dispel the darkness from a room.

The Buddha once told a story about a man who had made great gifts of charity. But in concluding, the Buddha commented,

> Even if he had performed the greatest charity, it would have been still more fruitful for him to take refuge with an accepting heart in the enlightened one, in the Dhamma, and in all saintly persons. And had he done so, it would have been still more fruitful for him to undertake with an accepting heart the five precepts. And had he done so, it would have been still more fruitful for him to cultivate good will toward all just for the time it takes to milk a cow. And had he done all of these, it would have been still more fruitful for him to develop the awareness of impermanence just for the time it takes to snap one's fingers.[2]

Perhaps the meditator is aware of the reality of sensations in the body only for a single moment, and does not react because he understands their transient nature. Even this brief moment will have a powerful effect. With patient, repeated, continuous practice, those few moments of equanimity will increase, and the moments of reaction will decrease. Gradually the mental habit of reacting will be broken and the old conditioning eradicated, until the time comes when the mind is freed of all reactions, past and present, liberated from all suffering.

Questions and Answers

QUESTION: *This afternoon I tried a new position in which it was easy to sit for longer without moving, keeping my back straight, but I could not feel many sensations. I wonder, will the sensations eventually come, or should I go back to the old position?*

S. N. GOENKA: Do not try to create sensations by deliberately choosing an uncomfortable position. If that were the proper way to practise, we would ask you to sit on a bed of nails! Such extremes will not help. Choose a comfortable position in which the body is

upright, and let the sensations come naturally. Don't try to create them by force; just allow them to happen. They will come, because they are there. It may be that you were looking for sensations of the type you felt before, but there might be something else.

There were subtler sensations than before. In my first position it was hard to sit more than a short time without moving.

Then it is good that you have found a more suitable position. Now leave the sensations to nature. Perhaps some gross sensations have passed away and now you must deal with subtler ones, but the mind is not yet sharp enough to feel them. To make it sharper, work on the awareness of respiration for some time. This will improve your concentration and make it easy to feel subtle sensations.

I thought it was better if the sensations were gross, because that meant an old saṅkhāra *was coming up.*

Not necessarily. Certain impurities appear as very subtle sensations. Why crave for gross sensations? Whatever comes, gross or subtle, your job is to observe.

Should we try to identify which sensation is associated with which reaction?

That would be a meaningless waste of energy. It would be as if someone washing a dirty cloth stopped to check what caused each stain in the cloth. This would not help him to do his job, which is only to clean the cloth. For this purpose the important thing is to have a piece of laundry soap and to use it in the proper way. If one washes the cloth properly, all the dirt is removed. In the same way you have received the soap of Vipassana; now make use of it to remove all impurities from the mind. If you search for the causes of particular sensations, you are playing an intellectual game and you forget about *anicca,* about *anattā.* This intellectualizing cannot help you come out of suffering.

I am confused about who is observing and who or what is being observed.

No intellectual answer can satisfy you. You must investigate for yourself: “What is this ‘I' who is doing all this? Who is this ‘I'?” Keep on exploring, analyzing. See whether any ‘I' comes up; if so,

observe it. If nothing comes then accept, “Oh, this “I” is an illusion!”

Aren't some types of mental conditioning positive? Why try to eradicate those?

Positive conditioning motivates us to work toward liberation from suffering. But when that goal is attained, all conditioning is left behind, positive and negative. It is just like using a raft to cross a river. Once the river is crossed, one does not continue on one's journey carrying the raft on one's head. The raft has served its purpose. Now there is no more need for it, and it must be left behind.[3] In the same way, one who is fully liberated has no need of conditioning. A person is liberated not because of positive conditioning, but because of purity of mind.

Why do we experience unpleasant sensations when we start practising Vipassana, and why do pleasant sensations come later?

Vipassana works by eradicating the grossest impurities first. When you clean a floor, first you sweep together all the rubbish and pieces of dirt, and with each succeeding sweeping you gather finer and finer dust. So in the practice of Vipassana: First the gross impurities of the mind are eradicated and subtler ones remain which appear as pleasant sensations. But there is a danger of developing craving for these pleasant sensations. Therefore you must be careful not to take a pleasant sensory experience as the final goal. You must keep observing every sensation objectively in order to eradicate all conditioned reactions.

You said that we have our dirty linen, and we also have the soap to wash it. I feel today as if I almost ran out of soap! This morning my practice was very powerful, but in the afternoon I began to feel really hopeless and angry, and to think, “Oh, what's the use!” It was just as if when the meditation was strong, an enemy inside me—the ego perhaps—matched that strength and knocked me out. And then I felt I did not have the strength to fight it. Is there some way to sidestep so that I don't have to fight so hard, some clever way to do it?

Maintain equanimity; that is the smartest way! What you have experienced is quite natural. When the meditation seemed to you to

be going well, the mind was balanced, and it penetrated deeply into the unconscious. As a result of that deep operation, a past reaction was shaken and came to the surface level of the mind, and in the next sitting you had to face that storm of negativity. In such a situation equanimity is essential, because otherwise the negativity will overpower you, and you cannot work. If equanimity seems weak, start practising the awareness of respiration. When a big storm comes, you have to put down your anchor and wait until it passes away. The breath is your anchor. Work with it and the storm will pass. It is good that this negativity has come to the surface, because now you have the opportunity to clear it out. If you keep equanimity it will pass away easily.

Am I actually getting that much good out of the practice if I don't have pain?

If you are aware and balanced, then—pain or no pain—you are certainly progressing. It is not that you must feel pain in order to make progress on the path. If there is no pain, accept that there is no pain. You just observe what *is.*

Yesterday I had an experience in which my entire body felt as if it had dissolved. It felt like it was just a mass of vibrations everywhere.

Yes?

And when this happened, I remembered that when I was a child I had a similar experience. All these years I have been looking for a way to come back to that experience. And then there it was again.

Yes?

So naturally I wanted the experience to continue, I wanted to prolong it. But it changed and passed away. And then I was working just to make it come back again, but it didn't come back. Instead, by this morning I had only gross sensations.

Yes?

And then I realized how unhappy I was making myself by trying to get that experience.

Yes?

And then I realized that in fact we aren't here to get any particular experience. Right?

Right.

That in fact we are here to learn to observe every experience without reacting. Right?

Right.

So what this meditation is really about is developing equanimity. Right?

Right!

It seems to me that it would take forever to eliminate all past saṅkhāras one by one.

That would be so if one moment of equanimity meant exactly one less *saṅkhāra* of the past. But in fact awareness of sensations takes you to the deepest level of the mind and allows you to cut the roots of past conditioning. In this way in a relatively short time you can eliminate entire complexes of *saṅkhāras* provided your awareness and equanimity are strong.

Then how long should the process take?

That depends on how great a stock of *saṅkhāras* you have to eliminate, and how strong your meditation is. You cannot measure the past stock but you can be sure that the more seriously you meditate, the more quickly you are approaching liberation. Keep working steadfastly toward that goal. The time is bound to come—sooner rather that later—when you will reach it.

Nothing But Seeing

There lived a recluse near where Bombay now stands, a very saintly man. All who met him revered him for his purity of mind, and many claimed that he must be fully liberated. Hearing himself described in such high terms, naturally this man began to wonder, "Perhaps I am in fact fully liberated." But being an honest person, he examined himself carefully and found that there were still traces of impurities in his mind. Surely as long as impurities remained, he could not have reached the stage of perfect saintliness. So he asked those who came to pay respects to him, "Is there not anyone else in the world today who is known to be fully liberated?"

"Oh yes sir," they replied, "there is the monk Gotama, called the Buddha, who lives in the city of Sāvatthī. He is known to be fully liberated, and he teaches the technique by which one can achieve liberation."

"I must go to this man," the recluse resolved. "I must learn from him the way to become fully liberated." So he started walking from Bombay across all of central India and came at last to Sāvatthī, which is in the modern-day state of Uttar Pradesh, in northern India. Having arrived in Sāvatthī he made his way to the meditation center of the Buddha, and asked where he might find him.

"He has gone out," one of the monks replied. "He has gone to beg for his meal in the city. Wait here and rest from your journey; he will return shortly."

"Oh no, I cannot wait. I have no time to wait! Show me which way he has gone and I shall follow."

"Well if you insist, there is the road he took. If you like, you can try to find him along the way." Without wasting a moment the recluse set off again, and came to the centre of the city. There he saw a monk going from house to house to beg for his food. The wonderful atmosphere of peace and harmony which surrounded this person convinced the recluse that he must be the Buddha, and asking a passer-by he found that it was indeed so.

There in the middle of the street, the recluse approached the Buddha, bowed down, and caught hold of his feet. "Sir," he said, "I

am told that you are fully liberated, and that you teach a way to achieve liberation. Please teach this technique to me."

The Buddha said, "Yes, I teach such a technique, and I can teach it to you. But this is not the proper time or place. Go and wait for me at my meditation center. I'll soon return and teach you the technique."

"Oh no sir, I cannot wait."

"What, not for half an hour?"

"No sir, I cannot wait! Who knows? In half an hour I may die. In half an hour you may die. In half an hour all the confidence I have in you may die, and then I shan't be able to learn this technique. Now, sir, is the time. Please teach me now!"

The Buddha looked at him and saw, "Yes, this man has little time left; he will die in just a few minutes. He must be given Dhamma here and now." And how to teach Dhamma while standing in the middle of the street? He spoke only a few words, but those words contained the entire teaching: "In your seeing, there should be only seeing; in your hearing nothing but hearing; in your smelling, tasting, touching nothing but smelling, tasting, touching; in your cognizing, nothing but cognizing." When contact occurs through any of the six bases of sensory experience, there should be no valuation, no conditioned perception. Once perception starts evaluating any experience as good or bad, one sees the world in a distorted way because of one's old blind reactions. In order to free the mind from all conditioning, one must learn to stop evaluating on the basis of past reactions and to be aware, without evaluating and without reacting.

The recluse was a man of such pure mind that these few words of guidance were enough for him. There by the side of the road, he sat down and fixed his attention on the reality within. No valuation, no reaction; he simply observed the process of change within himself. And within the few minutes left to him to live, he attained the final goal, he became fully liberated.[4]

Chapter 9

THE GOAL

"Whatever has the nature of arising also has the nature of cessation."[1] The experience of this reality is the essence of the teaching of the Buddha. Mind and body are merely a bundle of processes that are constantly arising and passing away. Our suffering arises when we develop attachment to the processes, to what is in fact ephemeral and insubstantial. If we can realize directly the impermanent nature of these processes, our attachment to them passes away. This is the task that meditators undertake: to understand their own transient natures by observing the ever-changing sensations within. Whenever a sensation occurs they do not react, but allow it to arise and to pass away. By doing so they allow the old conditioning of the mind to come to the surface and pass away. When conditioning and attachment cease, suffering ceases, and we experience liberation. It is a long task requiring continual application. Benefits appear at every step along the way, but to attain them requires repeated effort. Only by working patiently, persistently, and continuously can the meditator advance toward the goal.

Penetration to Ultimate Truth

There are three stages in one's progress on the path. The first is simply learning about the technique, how it is done and why. The second is putting it into practice. The third is penetration, using the technique in order to pierce to the depths of one's reality and thereby to progress toward the final goal.

The Buddha did not deny the existence of the apparent world of shapes and forms, colours, tastes, smells, pains and pleasures, thoughts and emotions, of beings—oneself and others. He stated merely that this is not the *ultimate* reality. With ordinary vision, we perceive only the large-scale patterns into which more subtle phenomena organize themselves. Seeing only the patterns and not the underlying components, we are aware primarily of their

differences, and therefore we draw distinctions, assign labels, form preferences and prejudices, and commence liking and disliking—the process that develops into craving and aversion.

In order to emerge from the habit of craving and aversion, it is necessary not only to have an overall vision, but to see things in depth, to perceive the underlying phenomena that compose apparent reality. This is precisely what the practice of Vipassana meditation allows us to do.

Any self-examination naturally begins with the most obvious aspects of ourselves: the different parts of the body, the various limbs and organs. Closer inspection will reveal that some parts of the body are solid, others are liquid, others are in motion or at rest. Perhaps we perceive the bodily temperature as distinct from the temperature of the surrounding atmosphere. All these observations may help to develop greater self-awareness, but they are still the result of examining apparent reality in a composed shape or form. Therefore distinctions persist, preferences and prejudices, craving and aversion.

As meditators we go further by practising awareness of sensations within. These certainly reveal a subtler reality of which we were previously ignorant. At first we are aware of different types of sensations in different parts of the body, sensations that seem to arise, to remain for some time, and eventually to pass away. Although we have advanced beyond the superficial level, we are still observing the integrated patterns of apparent reality. For this reason we are not yet free from discriminations, from craving and aversion.

If we continue practising diligently, sooner or later we arrive at a stage where the nature of the sensations changes. Now we are aware of a uniform type of subtle sensations throughout the body, arising and passing away with great rapidity. We have penetrated beyond the integrated patterns to perceive the underlying phenomena of which they are composed, the subatomic particles of which all matter is constituted. We experience directly the ephemeral nature of these particles, continually arising and vanishing. Now whatever we observe within, whether blood or bone, solid, liquid, or gaseous, whether ugly or beautiful, we perceive only as a mass of vibrations that cannot be differentiated. At last the process of drawing

distinctions and assigning labels ceases. We have experienced within the framework of our own bodies the ultimate truth about matter: that it is constantly in flux, arising and passing away.

Similarly, the apparent reality of mental processes may be penetrated to a subtler level. For example, a moment of liking or disliking occurs, based on one's past conditioning. Next moment the mind repeats the reaction of liking or disliking, and reinforces it moment after moment until it develops into craving or aversion. We are aware only of the intensified reaction. With this superficial perception we begin to identify and discriminate between pleasant and unpleasant, good and bad, wanted and unwanted. But just as in the case of apparent material reality, so with intensified emotion: when we start to observe it by observing sensations within, it is bound to dissolve. As matter is nothing but subtle wavelets of subatomic particles, so strong emotion is merely the consolidated form of momentary likings and dislikings, momentary reactions to sensations. Once strong emotion dissolves into its subtler form, it no longer has any power to overwhelm.

From observing different consolidated sensations in different parts of the body, we proceed to awareness of subtler sensations of uniform nature, arising and vanishing constantly throughout the physical structure. Because of the great rapidity with which the sensations appear and disappear, they may be experienced as a flow of vibrations, a current moving through the body. Wherever we fix the attention within the physical structure, we are aware of nothing but arising and vanishing. Whenever a thought appears in the mind, we are aware of the accompanying physical sensations, arising and passing away. The apparent solidity of body and mind dissolves, and we experience the ultimate reality of matter, mind, and mental formations: nothing but vibrations, oscillations, arising and vanishing with great rapidity. As one who experienced this truth said,

> The entire world is ablaze,
> the entire world is going up in smoke.
> The entire world is burning
> the entire world is vibrating.[2]

To reach this stage of dissolution (**bhaṅga**), the meditator need do nothing but develop awareness and equanimity. Just as a scientist can observe more minute phenomena by increasing the magnification of his microscope, so by developing awareness and equanimity one increases the ability to observe subtler realities within.

This experience, when it occurs, is certainly very pleasant. All the aches and pains have dissolved, all the areas without sensation have disappeared. One feels peaceful, happy, blissful. The Buddha described it as follows:

> Whenever one experiences
> the arising and passing away of the mental-physical processes,
> he enjoys bliss and delight.
> He attains the deathless, as realized by the wise.[3]

Bliss is bound to arise as one advances on the path, when the apparent solidity of mind and body has been dissolved. Delighting in the pleasant situation, we may think that it is the final goal. But it is only a way-station. From this point we proceed further to experience the ultimate truth *beyond* mind and matter, to attain total freedom from suffering.

The meaning of these words of the Buddha becomes very clear to us from our own practice in meditation. Penetrating from apparent to subtle reality, we begin to enjoy the flow of vibrations throughout the body. Then suddenly the flow is gone. Again we experience intense, unpleasant sensations in some parts, and perhaps no sensation in other parts. Again we experience intense emotion in the mind. If we start feeling aversion toward this new situation and craving for the flow to return, we have not understood Vipassana. We have turned it into a game in which the goal is to achieve pleasant experiences and to avoid or overcome unpleasant ones. This is the same game that we have played throughout life—the unending round of push and pull, of attraction and repulsion, which leads to nothing but misery.

As wisdom increases, however, we recognize that the recurrence of gross sensations, even after the experience of dissolution, indicates not regression but rather progress. We practise Vipassana not with the aim of experiencing any particular kind of sensation,

but in order to free the mind of all conditioning. If we react to any sensation, we increase our suffering. If we remain balanced, we allow some of the conditioning to pass away and the sensation becomes a means to liberate us from suffering. By observing unpleasant sensations without reacting, we eradicate aversion. By observing pleasant sensations without reacting, we eradicate craving. By observing neutral sensations without reacting, we eradicate ignorance. Therefore no sensation, no experience is intrinsically good or bad. It is good if one remains balanced; it is bad if one loses equanimity.

With this understanding we use every sensation as a tool to eradicate conditioning. This is the stage known as **saṅkhāra-upekkhā,** equanimity toward all conditioning, which leads step by step to the ultimate truth of liberation, *nibbāna*.

The Experience of Liberation

Liberation is possible. One can attain freedom from all conditioning, all suffering. The Buddha explained:

> There is a sphere of experience that is beyond the entire field of matter, the entire field of mind, that is neither this world nor another world nor both, neither moon nor sun. This I call neither arising, nor passing away, nor abiding, neither dying nor rebirth. It is without support, without development, without foundation. This is the end of suffering.[4]

He also said,

> There is an unborn, unbecome, uncreated, unconditioned. Were there not an unborn, unbecome, uncreated, unconditioned, no release would be known from the born, the become, the created, the conditioned. But since there is an unborn, unbecome, uncreated, unconditioned, therefore a release is known from the born, the become, the created, the conditioned.[5]

Nibbāna is not just a state one goes to after death; it is something to be experienced within oneself here and now. It is described in negative terms not because it is a negative experience but because we have no other way in which to describe it. Every language has words to deal with the entire range of physical and mental phenomena, but there are no words or concepts to describe

something that is beyond mind and matter. It defies all categories, all distinctions. We can describe it only by saying what it is not.

In fact it is meaningless to try to describe *nibbāna.* Any description will only be confusing. Rather than discussing and arguing about it, the important thing is to experience it. “This noble truth of the cessation of suffering must be realized for oneself,” the Buddha said.[6] When one has experienced *nibbāna,* only then is it real for him; then all arguments about it become irrelevant.

In order to experience the ultimate truth of liberation, it is necessary first to penetrate beyond apparent reality and to experience the dissolution of body and mind. The further one penetrates beyond apparent reality, the more one desists from craving and aversion, from attachments, and the nearer one approaches to ultimate truth. Working step by step, one naturally reaches a stage where the next step is the experience of *nibbāna.* There is no point in yearning for it, no reason to doubt that it will come. It must come to all who practise Dhamma correctly. When it will come, no one can say. This depends partly on the accumulation of conditioning within each person, partly on the amount of effort one expends to eradicate it. All one can do, all one need to do to attain the goal, is to continue observing each sensation without reacting.

We cannot determine when we shall experience the ultimate truth of *nibbāna,* but we can ensure that we keep progressing toward it. We can control the present state of mind. By maintaining equanimity no matter what occurs outside or within us, we achieve liberation in this moment. One who had attained the ultimate goal said, “Extinction of craving, extinction of aversion, extinction of ignorance—this is called *nibbāna.*”[7] To the extent that the mind is freed of these, one experiences liberation.

Every moment in which we practise Vipassana properly, we can experience this liberation. After all, Dhamma by definition must give results here and now, not only in the future. We must experience its benefits at every step along the way, and every step must lead directly to the goal. The mind that at this moment is free from conditioning is a mind at peace. Each such moment brings us closer to total liberation.

We cannot strive to develop *nibbāna,* since *nibbāna* does not develop; it simply *is.* But we can strive to develop the quality that will lead us to *nibbāna,* the quality of equanimity. Every moment that we observe reality without reacting, we penetrate toward ultimate truth. The highest quality of the mind is equanimity based on full awareness of reality.

Real Happiness

Once the Buddha was asked to explain real happiness. He enumerated various wholesome actions which are productive of happiness, which are real blessings. All these blessings fall into two categories: performing actions that contribute to the welfare of others by fulfilling responsibilities to family and society, and performing actions that cleanse the mind. One's own good is inextricable from the good of others. And at last he said,

> When faced with all the ups and downs of life,
> still the mind remains unshaken,
> not lamenting, not generating defilements, always feeling secure;
> this is the greatest happiness.[8]

No matter what arises, whether within the microcosm of one's own mind and body or in the world outside, one is able to face it—not with tension, with barely suppressed craving and aversion—but with complete ease, with a smile that comes from the depths of the mind. In every situation, pleasant or unpleasant, wanted or unwanted, one has no anxiety, one feels totally secure, secure in the understanding of impermanence. This is the greatest blessing.

Knowing that you are your own master, that nothing can overpower you, that you can accept smilingly whatever life has to offer—this is perfect balance of the mind, this is true liberation. This is what can be attained here and now through the practice of Vipassana meditation. This real equanimity is not merely negative or passive aloofness. It is not the blind acquiescence or apathy of one who seeks escape from the problems of life, who tries to hide his head in the sand. Rather, true mental balance is based on full awareness of problems, awareness of all levels of reality.

The absence of craving or aversion does not imply an attitude of callous indifference, in which one enjoys one's own liberation but

gives no thought to the suffering, of others. On the contrary, real equanimity is properly called “holy indifference.” It is a dynamic quality, an expression of purity of mind. When freed of the habit of blind reaction, the mind for the first time can take positive action which is creative, productive, and beneficial for oneself and for all others. Along with equanimity will arise the other qualities of a pure mind: good will, love that seeks the benefit of others without expecting anything in return; compassion for others in their failings and sufferings; sympathetic joy in their success and good fortune. These four qualities are the inevitable outcome of the practice of Vipassana.

Previously one always tried to keep whatever was good for oneself and pass anything unwanted on to others. Now one understands that one's own happiness cannot be achieved at the expense of others, that giving happiness to others brings happiness to oneself. Therefore one seeks to share whatever good one has with others. Having emerged from suffering and experienced the peace of liberation, one realizes that this is the greatest good. Thus one wishes that others may also experience this good, and find the way out of their suffering.

This is the logical conclusion of Vipassana meditation: **mettā-bhāvanā,** the development of good will toward others. Previously one may have paid lip service to such sentiments, but deep within the mind the old process of craving and aversion continued. Now to some extent the process of reaction has stopped, the old habit of egoism is gone, and good will naturally flows from the depths of the mind. With the entire force of a pure mind behind it, this good will can be very powerful in creating a peaceful and harmonious atmosphere for the benefit of all.

There are those who imagine that always remaining balanced means that one can no longer enjoy life in all its variety, as if a painter had a palette full of colours and chose to use nothing but gray, or as if one had a piano and chose to play nothing but middle C. This is a wrong understanding of equanimity. The fact is that the piano is out of tune and we do not know how to play it. Simply pounding the keys in the name of self-expression will only create discord. But if we learn how to tune the instrument and to play it properly, then we can make music. From the lowest to the highest

note we use the full range of the keyboard, and every note that we play creates nothing but harmony, beauty.

The Buddha said that in cleansing the mind and attaining "wisdom brought to full perfection," one experiences "joy, bliss tranquility, awareness, full understanding, real happiness."[9] With a balanced mind we can enjoy life more. When a pleasant situation occurs, we can savour it completely, having full and undistracted awareness of the present moment. But when the experience passes, we do not become distressed. We continue to smile, understanding that it was bound to change. Equally, when an unpleasant situation occurs, we do not become upset. Instead we understand it and by doing so perhaps we find a way to alter it. If that is not within our power, then we still remain peaceful, knowing full well that this experience is impermanent, bound to pass away. In this way, by keeping the mind free of tension, we can have a more enjoyable and productive life.

There is a story that in Burma people used to criticize the students of Sayagyi U Ba Khin, saying that they lacked the serious demeanor proper to those who practise Vipassana meditation. During a course, the critics admitted, they worked seriously, as they should, but afterward they always appeared happy and smiling. When the criticism came to the ears of Webu Sayadaw, one of the most highly respected monks in the country, he replied, "They smile because they *can* smile." Theirs was a smile not of attachment or ignorance, but of Dhamma. Someone who has cleansed the mind will not go about with a frown. When suffering is removed, naturally one smiles. When one learns the way to liberation, naturally one feels happy.

This smile from the heart expressing nothing but peace, equanimity and good will, a smile that remains bright in every situation, is real happiness. This is the goal of Dhamma.

Questions and Answers

QUESTION: *I wonder whether we can treat obsessive thoughts in the same way that we treat physical pain.*

S. N. GOENKA: Just accept the fact that there is obsessive thought or emotion in the mind. It is something that was deeply suppressed

and now has appeared at the conscious level. Do not go into the details of it. Just accept emotion as emotion. And along with it, what sensation do you feel? There cannot be an emotion without a sensation at the physical level. Start observing that sensation.

Then do we look for the sensation related to that particular emotion?

Observe any sensation that occurs. You cannot find which sensation is related to the emotion, so never try to do that; it is indulging in a futile effort. At a time when there is emotion in the mind, whatever sensation you experience physically has a relation to that emotion. Just observe the sensations and understand, "these sensations are *anicca.* This emotion is also *anicca.* Let me see how long it lasts." You will find that you have cut the roots of the emotion and it passes away.

Would you say that emotion and sensation are the same?

They are two sides of the same coin. Emotion is mental and sensation is physical, but the two are interrelated. Actually every emotion, anything that arises in the mind, must arise along with a sensation in the body. This is the law of nature.

But emotion itself is a matter of the mind?

A matter of the mind, surely.

But the mind is also the whole body?

It is closely related to the entire body.

Consciousness is in all the atoms of the body?

Yes. That is why sensation related to a particular emotion can arise anywhere within the body. If you observe sensations throughout the body, you are certainly observing the sensation related to that emotion. And you come out of the emotion.

If we are sitting but not able to feel any sensation, is there still any benefit in the practice?

If you sit and observe respiration, it will calm and concentrate the mind, but unless you feel sensation, the process of cleansing cannot work at the deeper levels. In the depths of the mind, reactions start with sensation, which occurs constantly.

During daily life if we have a few moments, is it helpful to be still and observe sensations?

Yes. Even with open eyes, when you have no other work, you should be aware of the sensations within you.

How does a teacher recognize that a student has experienced nibbāna?

There are various ways to check at the time when someone is actually experiencing *nibbāna*. For this a teacher must be properly trained.

How can meditators know for themselves?

By the change that comes in their lives. People who have really experienced *nibbāna* become saintly and pure-minded. They no longer break the basic five precepts in any major way, and instead of concealing a mistake, they admit it openly and try hard not to repeat it. Clinging to rituals and ceremonies drops away, because they recognize them as only external forms, empty without the actual experience. They have unshakable confidence in the path that led them to liberation; they do not continue to search for other ways. And finally, the illusion of ego will be shattered in them. If people claim to have experienced *nibbāna* but their minds remain as impure and their actions as unhealthy as before, then something is wrong. Their way of life must show whether they have really experienced it.

It is not appropriate for a teacher to issue "certificates" to students—to announce that they have attained *nibbāna*. Otherwise it becomes an ego-building competition for teacher and for students. The students strive only to get a certificate, and the more certificates a teacher issues, the higher is his reputation. The experience of *nibbāna* becomes secondary, the certificate takes primary importance, and it all becomes a mad game. Pure Dhamma is only to help people and the best help is to see that a student really experiences *nibbāna* and becomes liberated. The whole purpose of the teacher and the teaching is to help people genuinely, not to boost their egos. It is not a game.

How would you compare psychoanalysis and Vipassana?

In psychoanalysis you try to recall to consciousness past events that had a strong influence in conditioning the mind. Vipassana, on the

other hand, will lead the meditator to the deepest level of the mind where conditioning actually begins. Every incident that one might try to recall in psychoanalysis has also registered a sensation at the physical level. By observing physical sensations throughout the body with equanimity, the meditator allows innumerable layers of conditioning to arise and pass away. He deals with the conditioning at its roots and can free himself from it quickly and easily.

What is true compassion?

It is the wish to serve people, to help them out of suffering. But it must be without attachment. If you start crying over the suffering of others, you only make yourself unhappy. This is not the path of Dhamma. If you have true compassion, then with all love you try to help others to the best of your ability. If you fail, you smile and try another way to help. You serve without worrying about the results of your service. This is real compassion, proceeding from a balanced mind.

Would you say that Vipassana is the only way to reach enlightenment?

Enlightenment is achieved by examining oneself and eliminating conditioning. And doing this is Vipassana, no matter what name you may call it. Some people have never even heard of Vipassana, and yet the process has started to work spontaneously in them. This seems to have happened in the case of a number of saintly people in India, judging from their own words. But because they did not learn the process step by step, they were unable to explain it clearly to others. Here you have the opportunity to learn a step-by-step method that will lead you to enlightenment.

You call Vipassana a universal art of living, but won't it confuse people of other religions who practise it?

Vipassana is not a religion in disguise that is in competition with other religions. Meditators are not asked to subscribe blindly to a philosophical doctrine; instead they are told to accept only what they experience to be true. It is not the theory but the practice that is most important, and that means moral conduct, concentration and purifying insight. What religion could object to that? How could it

confuse anyone? Give importance to the practice, and you will find that such doubts are automatically resolved.

Filling the Bottle of Oil

A mother sent her son with an empty bottle and a ten-rupee note to buy some oil from the nearby grocer's shop. The boy went and had the bottle filled, but as he was returning he fell down and dropped it. Before he could pick it up, half of the oil spilled out. Finding the bottle half empty, he came back to his mother crying, "Oh, I lost half the oil! I lost half the oil!" He was very unhappy.

The mother sent another son with another bottle and another ten-rupee note. He also had the bottle filled, and while returning fell down and dropped it. Again half of the oil spilled out. Picking up the bottle, he came back to his mother very happy: "Oh look, I saved half the oil! The bottle fell down and could have broken. The oil started spilling out; all of it might have been lost. But I saved half the oil!" Both came to the mother in the same position, with a bottle that was half empty, half full. One was crying for the empty half, one was happy with the filled part.

Then the mother sent another son with another bottle and a ten-rupee note. He also fell down while returning and dropped the bottle. Half of the oil spilled out. He picked up the bottle and, like the second boy, came to his mother very happy: "Mother, I saved half the oil!" But this boy was a Vipassana boy, full not only of optimism, but also of realism. He understood, "Well, half of the oil was saved, but half was also lost." And so he said to his mother, "Now I shall go to the market, work hard for the whole day, earn five rupees, and get this bottle filled. By evening I will have it filled." This is Vipassana. No pessimism; instead, optimism, realism, and "workism"!

Chapter 10

THE ART OF LIVING

Of all our preconceptions about ourselves, the most basic is that there *is* a self. On this assumption we each give highest importance to the self, making it the center of our universe. We do this even though we can see without much difficulty that among all the countless worlds, this is only one; and among all the countless beings of our world, again this is only one. No matter how much we inflate the self, it still remains negligible when measured against the immensity of time and space. Our idea of the self is obviously mistaken. Nevertheless we dedicate our lives to seeking self-fulfillment, considering that to be the way to happiness. The thought of living in a different way seems unnatural or even threatening.

But anyone who has experienced the torture of self-consciousness knows what a great suffering it is. So long as we are preoccupied with our wants and fears, our identities, we are confined within the narrow prison of the self, cut off from the world, from life. Emerging from this self-obsession is truly a release from bondage, enabling us to step forth into the world, to be open to life, to others, to find real fulfillment. What is needed is not self-denial or self-repression, but liberation from our mistaken idea of self. And the way to this release is by realizing that what we call self is in fact ephemeral, a phenomenon in constant change.

Vipassana meditation is a way to gain this insight. So long as one has not personally experienced the transitory nature of body and mind, one is bound to remain trapped in egoism and therefore bound to suffer. But once the illusion of permanence is shattered, the illusion of "I" automatically disappears, and suffering fades away. For the Vipassana meditator, *anicca,* the realization of the ephemeral nature of the self and the world, is the key that opens the door to liberation.

The importance of understanding impermanence is a theme that runs like a common strand through all the teaching of the Buddha. He said,

Better a single day of life
seeing the reality of arising and passing away
than a hundred years of existence
remaining blind to it.[1]

He compared the awareness of impermanence to the farmer's plowshare, which cuts through all roots as he plows a field; to the topmost ridge of a roof, higher than all the beams that support it; to a mighty ruler holding sway over vassal princes; to the moon whose brightness dims the stars; to the rising sun dispelling all darkness from the sky.[2] The last words that he spoke at the end of his life were, "All *saṅkhāras*—all created things—are subject to decay. Practise diligently to realize this truth."[3]

The truth of *anicca* must not merely be accepted intellectually. It must not be accepted only out of emotion or devotion. Each of us must experience the reality of *anicca* within ourselves. The direct understanding of impermanence and, along with it, of the illusory nature of the ego and of suffering, constitutes true insight which leads to liberation. This is right understanding.

The meditator experiences this liberating wisdom as the culmination of the practice of *sīla, samādhi,* and *paññā.* Unless one undertakes the three trainings, unless one takes every step along the path, one cannot arrive at real insight and freedom from suffering. But even before beginning the practice one must have some wisdom, perhaps only an intellectual recognition of the truth of suffering. Without such understanding, no matter how superficial, the thought of working to free oneself from suffering would never arise in the mind. "Right understanding comes first," the Buddha said.[4]

Thus the first steps of the Noble Eightfold Path are in fact right understanding and right thought. We must see the problem and decide to deal with it. Only then is it possible to undertake the actual practice of Dhamma. We begin to implement the path with training in morality, following the precepts to regulate our actions. With the training of concentration we begin to deal with the mind, developing *samādhi* by awareness of respiration. And by observing sensations throughout the body, we develop experiential wisdom which frees the mind of conditioning.

And now, when real understanding arises from one's own experience, again right understanding becomes the first step along the path. By realizing one's ever-changing nature through the practice of Vipassana, the meditator frees the mind of craving, aversion, and ignorance. With such a pure mind it is impossible to even think of harming others. Instead one's thoughts are filled only with good will and compassion toward all. In speech, action, and livelihood, one lives a blameless life, serene and peaceful. And with the tranquility resulting from the practice of morality, it becomes easier to develop concentration. And the stronger the concentration, the more penetrating one's wisdom will be. Thus the path is an ascending spiral leading to liberation. Each of the three trainings supports the others, like the three legs of a tripod. The legs must all be present and of equal length or the tripod cannot stand. Similarly, the meditator must practise *sīla, samādhi,* and *paññā* together to develop equally all facets of the path. The Buddha said,

> From right understanding proceeds right thought;
> from right thought proceeds right speech;
> from right speech proceeds right action;
> from right action proceeds right livelihood;
> from right livelihood proceeds right effort;
> from right effort proceeds right awareness;
> from right awareness proceeds right concentration;
> from right concentration proceeds right wisdom;
> from right wisdom proceeds right liberation.[5]

Vipassana meditation also has profound practical value here and now. In daily life innumerable situations arise that threaten the equanimity of the mind. Unexpected difficulties occur; unexpectedly others oppose us. After all, simply learning Vipassana is not a guarantee that we shall have no further problems, any more than learning to pilot a ship means that one will have only smooth voyages. Storms are bound to come; problems are bound to arise. Trying to escape from them is futile and self-defeating. Instead, the proper course is to use whatever training one has to ride out the storm.

In order to do so, first we must understand the true nature of the problem. Ignorance leads us to blame the external event or person,

to regard that as the source of the difficulty, and to direct all our energy toward changing the external situation. But practice of Vipassana will bring the realization that no one but ourselves is responsible for our happiness or unhappiness. The problem lies in the habit of blind reaction. Therefore we ought to give attention to the inner storm of conditioned reactions of the mind. Simply resolving not to react will not work. So long as conditioning remains in the unconscious, sooner or later it is bound to arise and overpower the mind, all resolutions to the contrary notwithstanding. The only real solution is to learn to observe and change ourselves.

This much is easy enough to understand, but to implement it is more difficult. The question remains, how is one to observe oneself? A negative reaction has started in the mind—anger, fear, or hatred. Before one can remember to observe it, one is overwhelmed by it and speaks or acts negatively in turn. Later, after the damage is done, one recognizes the mistake and repents, but the next time repeats the same behavior.

Or, suppose that—realizing a reaction of anger has started—one actually tries to observe it. As soon as he tries, the person or situation one is angry at comes to mind. Dwelling on this intensifies the anger. Thus to observe emotion dissociated from any cause or circumstance is far beyond the ability of most.

But by investigating the ultimate reality of mind and matter, the Buddha discovered that whenever a reaction arises in the mind, two types of changes occur at the physical level. One of them is readily apparent: the breath becomes slightly rough. The other is more subtle in nature: a biochemical reaction, a sensation, takes place in the body. With proper training a person of average intelligence can easily develop the ability to observe respiration and sensation. This allows us to use changes in the breath and the sensations as warnings, to alert us to a negative reaction long before it can gather dangerous strength. And if we then continue observing respiration and sensation, we easily emerge from the negativity.

Of course the habit of reaction is deeply ingrained and cannot be removed all at once. However, in daily life, as we perfect our practice of Vipassana meditation, we notice at least a few occasions when instead of reacting involuntarily, we simply observe ourselves. Gradually the moments of observation increase and the moments of

reaction become infrequent. Even if we do react negatively, the period and intensity of the reaction diminish. Eventually, even in the most provocative situations, we are able to observe respiration and sensation and to remain balanced and calm.

With this balance, this equanimity at the deepest level of the mind, one becomes capable for the first time of real action—and real action is always positive and creative. Instead of automatically responding in kind to the negativity of others, for example, we can select the response that is most beneficial. When confronted by someone burning with anger, an ignorant person himself becomes angry, and the result is a quarrel that causes unhappiness for both. But if we remain calm and balanced, we can help that person to emerge from anger and to deal constructively with the problem.

Observing our sensations teaches us that whenever we are overwhelmed by negativity, we suffer. Therefore, whenever we see others reacting negatively, we understand that they are suffering. With this understanding we can feel compassion for them and can act to help them free themselves of misery, not make them more miserable. We remain peaceful and happy and help others to be peaceful and happy.

Developing awareness and equanimity does not make us impassive and inert like vegetables, allowing the world to do what it likes with us. Nor do we become indifferent to the suffering of others while remaining absorbed in the pursuit of inner peace. Dhamma teaches us to take responsibility for our own welfare as well as for the welfare of others. We perform whatever actions are needed to help others, but always keeping balance of mind. Seeing a child sinking in quicksand, a foolish person becomes upset, jumps in after the child, and himself is caught. A wise person, remaining calm and balanced, finds a branch with which he can reach the child and drag him to safety. Jumping after others into the quicksand of craving and aversion will not help anyone. We must bring others to the firm ground of mental balance.

Many times in life strong action is necessary. For example, we may have tried to explain in mild, polite language to someone that he is making a mistake, but the person ignores the advice, being unable to understand anything except firm words and actions. Therefore one takes whatever firm action is required. Before acting,

however, we must examine ourselves to see whether the mind is balanced, and whether we have only love and compassion for the person who is misbehaving. If so, the action will be helpful; if not, it will not really help anyone. If we act from love and compassion we cannot go wrong.

When we see a strong person attacking a weaker one, we have a responsibility to try to stop this unwholesome action. Any reasonable person will try to do so, although probably out of pity for the victim and anger toward the aggressor. Vipassana meditators will have equal compassion for both, knowing that the victim must be protected from harm, and the aggressor from harming himself by his unwholesome actions.

Examining one's mind before taking any strong action is extremely important; it is not sufficient merely to justify the action in retrospect. If we ourselves are not experiencing peace and harmony within, we cannot foster peace and harmony in anyone else. As Vipassana meditators we learn to practise committed detachment, to be both compassionate and dispassionate. We work for the good of all by working to develop awareness and equanimity. If we do nothing else but refrain from adding to the sum total of tensions in the world, we have performed a wholesome deed. But in truth the act of equanimity is loud by its very silence, with far-reaching reverberations that are bound to have a positive influence on many.

After all, mental negativity—our own and others'—is the root cause of the sufferings of the world. When the mind has become pure, the infinite range of life opens before us, and we can enjoy and share with others real happiness.

Questions and Answers

QUESTION: *May we tell others about the meditation?*

S. N. GOENKA: Certainly. There is no secrecy in Dhamma. You may tell anyone about what you have done here. But guiding people to practise is something totally different, which should not be done at this stage. Wait until you are firmly established in the technique and trained to guide others. If someone whom you tell about Vipassana is interested in practising, it, advise that person to come

to a course. At least the first experience of Vipassana must be in an organized ten-day course, under the guidance of a qualified teacher. After that one can practise on one's own.

I practise yoga. How can I integrate this with Vipassana?

Here at a course, yoga is not permitted because it will disturb others by drawing their attention. But after you return home, you may practise both Vipassana and yoga—that is, the physical exercises of yogic postures and breath control. Yoga is very beneficial for physical health. You may even combine it with Vipassana. For example, you assume a posture and then observe sensations throughout the body; this will give still greater benefit than the practice of yoga alone. But the yogic meditation techniques using mantra and visualization are totally opposed to Vipassana. Do not mix them with this technique.

How about the different yogic breathing exercises?

They are helpful as physical exercise, but do not mix these techniques with *ānāpāna.* In *ānāpāna* you must observe natural breath at it is, without controlling it. Practise breath control as a physical exercise, and practise *ānāpāna* for meditation.

Am I—is not this bubble—becoming attached to enlightenment?

If so, you are running in the opposite direction from it. You can never experience enlightenment so long as you have attachments. Simply understand what enlightenment is. Then keep on observing the reality of this moment, and let enlightenment come. If it does not come, don't be upset. You just do your job and leave the result to Dhamma. If you work in this way, you are not attached to enlightenment and it will certainly come.

Then I meditate just to do my work?

Yes. It is your responsibility to cleanse your own mind. Take it as a responsibility, but do it without attachment.

It's not to achieve anything?

No. Whatever comes will come by itself. Let it happen naturally.

What is your feeling about teaching Dhamma to children?

The best time for that is before birth. During pregnancy the mother should practise Vipassana, so that the child also receives it and is

born a Dhamma child. But if you already have children, you can still share Dhamma with them. For example, as the conclusion of your practice of Vipassana you have learned the technique of *mettā-bhāvanā,* sharing your peace and harmony with others. If your children are very young, direct your *mettā* to them after every meditation and at their bedtime; in this way they also benefit from your practice of Dhamma. And when they are older, explain a little about Dhamma to them in a way that they can understand and accept. If they can understand a little more, then teach them to practise *ānāpāna* for a few minutes. Don't pressure the children in any way. Just let them sit with you, observe their breath for a few minutes, and then go and play. The meditation will be like play for them; they will enjoy doing it. And most important is that you must live a healthy Dhamma life yourself, you must set a good example for your children. In your home you must establish a peaceful and harmonious atmosphere which will help them grow into healthy and happy people. This is the best thing you can do for your children.

Thank you very much for the wonderful Dhamma.

Thank Dhamma! Dhamma is great. I am only a vehicle. And also thank yourself. You worked hard, so you grasped the technique. A teacher keeps talking, talking, but if you do not work, you don't get anything. Be happy, and work hard, work hard!

The Striking of the Clock

I feel very fortunate that I was born in Burma, the land of Dhamma, where this wonderful technique was preserved through the centuries in its original form. About one hundred years ago my grandfather came from India and settled there, and so I was born in that country. And I feel very fortunate that I was born into a family of businessmen, and that from my teens I started working to gain money. Amassing money was my chief purpose in life. I am fortunate that from an early age I succeeded in earning a lot of money. If I had not myself known the life of riches, I would not have had the personal experience of the hollowness of such an existence. And had I not experienced this, some thought might always have lingered in a corner of my mind that true happiness lies in wealth. When people become rich, they are given special status and high positions in society. They become officers of many different organizations. From my early twenties I began this madness of seeking social prestige. And naturally all these tensions in my life gave rise to a psychosomatic disease, severe migraine headaches. Every fortnight I suffered an attack of this disease, for which there was no cure. I feel very fortunate that I developed this disease.

Even the best doctors in Burma could not cure my sickness. The only treatment that they had to offer was an injection of morphine to relieve an attack. Every fortnight I required an injection of morphine, and then I faced its after-effects: nausea, vomiting, misery.

After a few years of this affliction the doctors began to warn me, “Now you are taking morphine to relieve the attacks of your disease, but if you continue, soon you will become addicted to morphine, and you will have to take it every day.” I was shocked at the prospect; life would be horrible. The doctors advised, “You often travel abroad on business; for once make a trip for the sake of your health. We have no cure for your disease, and neither, we know, have doctors in other countries. But perhaps they have some other pain-killer to relieve your attacks, which would free you from the

danger of morphine dependence.” Heeding their advice I travelled to Switzerland, Germany, England, America, and Japan. I was treated by the best doctors of these countries. And I am very fortunate that all of them failed. I returned home worse than when I had left.

After my return from this unsuccessful trip, a kind friend came and suggested to me, “Why not try one of these ten-day courses in Vipassana meditation? They are conducted by U Ba Khin, a very saintly man, a government officer, a family man like yourself. To me it seems that the basis of your disease is actually mental, and here is a technique that is said to free the mind of tensions. Perhaps by practising it you can cure yourself of the disease.” Having failed everywhere else I decided at least to go to meet this teacher of meditation. After all, I had nothing to lose.

I went to his meditation centre and talked with this extraordinary man. Deeply impressed by the calm and peaceful atmosphere of the place and by his own peaceful presence, I said, “Sir, I want to join one of your courses. Will you please accept me?”

“Certainly, this technique is for one and all. You are welcome to join a course.”

I continued, “For a number of years I have suffered from an incurable disease, severe migraine headaches. I hope that by this technique I may be cured of the disease.”

“No,” he suddenly said, “don't come to me. You may not join a course.” I could not understand how I had offended him; but then with compassion he explained, “The purpose of Dhamma is not to cure physical diseases. If that is what you seek, you had better go to a hospital. The purpose of Dhamma is to cure all the miseries of life. This disease of yours is really a very minor part of your suffering. It will pass away, but only as a by-product in the process of mental purification. If you make the by-product your primary goal, then you devalue Dhamma. Come not for physical cures, but to liberate the mind.”

He had convinced me. “Yes, sir,” I said, “now I understand. I shall come only for the purification of my mind. Whether or not my disease may be cured, I should like to experience the peace that I see here.” And giving him my promise, I returned home.

But still I postponed joining a course. Being born in a staunch, conservative Hindu family, from my childhood I had learned to recite the verse, “Better to die in your own religion, your own

*dharma**; never go to another religion." I said to myself, "Look, this is another religion, Buddhism. And these people are atheists, they don't believe in God or in the existence of a soul!" (As if simply believing in God or in the soul will solve all our problems!) "If I become an atheist, then what will happen to me? Oh no, I had better die in my own religion, I will never go near them."

For months I hesitated in this way. But I am very fortunate that at last I decided to give this technique a try, to see what would happen. I joined the next course and passed through the ten days. I am very fortunate that I benefited greatly. Now I could understand one's own *dharma,* one's own path, and the *dharma* of others. The *dharma* of human beings is one's own *dharma.* Only a human being has the ability to observe himself in order to come out of suffering. No lower creature has this faculty. Observing the reality within oneself is the *dharma* of human beings. If we do not make use of this ability, then we live the life of lower beings, we waste our lives, which is certainly dangerous.

I had always considered myself to be a very religious person. After all, I performed all the necessary religious duties, I followed the rules of morality, and I gave a lot to charity. And if I was not in fact a religious person, then why had I been made the head of so many religious organizations? Certainly, I thought, I must be very religious. But no matter how much charity or service I had given, no matter how careful I had been of my speech and actions, still when I started observing the dark chamber of the mind within, I found it to be full of snakes and scorpions and centipedes, because of which I had had to endure so much suffering. Now, as the impurities were gradually eradicated, I began to enjoy real peace. I realized how fortunate I was to receive this wonderful technique, the jewel of the Dhamma.

For fourteen years I was very fortunate to be able to practise this technique in Burma under the close guidance of my teacher.Of course I fulfilled all my worldly responsibilities as a family man, and at the same time, every morning and evening, I continued

---

* There is a play here on the various meanings of the word *dhamma,* or *dharma* in Sanskrit and modern Hindi. In India today, the word is given a narrow, sectarian meaning, which is here contrasted with its much wider ancient meaning of "nature."

meditating, every weekend I went to the center of my teacher, and every year I undertook a retreat of ten days or longer.

In early 1969 I had to make a trip to India. My parents had gone there a few years earlier and my mother had developed a nervous disease which I knew could be cured by the practice of Vipassana. But there was no one in India who could teach her. The technique of Vipassana had long been lost in that country, the land of its origin. Even the name had been forgotten. I am grateful to the government of Burma for allowing me to go to India; in those days they did not commonly permit their citizens to travel abroad. I am grateful to the government of India for allowing me to come to their country. In July of 1969, the first course was held in Bombay, in which my parents and twelve others participated. I am fortunate that I was able to serve my parents. By teaching them Dhamma I was able to repay my deep debt of gratitude to them.

Having fulfilled my purpose in coming to India, I was ready to return home to Burma. But I found that those who had participated in the course started pressing me to give another, and another. They wanted courses for their fathers, mothers, wives, husbands, children, and friends. So then the second course was held, and the third, and the fourth, and in this way the teaching of Dhamma began to spread.

In 1971, while I was giving a course in Bodh Gaya, I received a cable from Rangoon announcing that my teacher had passed away. Of course the news was shocking, being completely unexpected, and certainly it was very saddening. But with the help of the Dhamma he had given me, my mind remained balanced.

Now I had to decide how to pay back my debt of gratitude to this saintly person, Sayagyi U Ba Khin. My parents had given me birth as a human being, but one still enclosed in the shell of ignorance. It was only with the help of this wonderful person that I was able to break the shell, to discover truth by observing the reality within. And not only that, but for fourteen years he had strengthened and nurtured me in Dhamma. How could I repay the debt of gratitude to my Dhamma father? The only way that I could see was to practise what he had taught, to live the life of Dhamma; this is the proper way to honor him. And with as much purity of mind, as much love and compassion as I could develop, I resolved to devote the rest of my life to serving others, since this is what he wished me to do.

He often used to refer to the traditional belief in Burma that twenty five centuries after the time of the Buddha, the Dhamma would return to the country of its origin, from there to spread around the world. It was his wish to help this prediction come to pass by going to India and teaching Vipassana meditation there. "Twenty five centuries are over," he used to say, "the clock of Vipassana has struck!" Unfortunately, political conditions in his later years did not allow him to travel abroad. When I received permission to go to India in 1969, he was deeply pleased and told me, "Goenka, you are not going; I am going!"

At first I thought that this prediction was merely a sectarian belief. After all, why should something special happen after twenty five centuries if it could not happen sooner? But when I came to India I was amazed to find that, although I did not know even one hundred people in that vast country, thousands started coming to courses, from every background, from every religion, from every community. Not only Indians, but thousands started coming from many different countries.

It became clear that nothing happens without a cause. No one comes to a course accidentally. Some perhaps have performed a wholesome act in the past, as a result of which they now have the opportunity to receive the seed of Dhamma. Others have already received the seed, and now they have come to help it grow. Whether you have come to get the seed or to develop the seed that you already have, keep growing in Dhamma for your own good, for your own benefit, for your own liberation, and you will find how it starts helping others too. Dhamma is beneficial for one and all.

May suffering people everywhere find this path of peace. May they all be released from their misery, their shackles, their bondage. May they free their minds of all defilements, all impurities.

My all beings throughout the universe be happy.

May all beings be peaceful.

May all beings be liberated.

Appendix A

THE IMPORTANCE OF *VEDANĀ* IN THE TEACHING OF THE BUDDHA

The teaching of the Buddha is a system for developing self-knowledge as a means to self-transformation. By attaining an experiential understanding of the reality of our own nature, we can eliminate the misapprehensions that cause us to act wrongly and to make ourselves unhappy. We learn to act in accordance with reality and therefore to lead productive, useful, happy lives.

In the **Satipaṭṭhāna Sutta**, the "Discourse on the Establishing of Awareness," the Buddha presented a practical method for developing self-knowledge through self-observation. This technique is Vipassana meditation.

Any attempt to observe the truth about oneself immediately reveals that what one calls "oneself" has two aspects, physical and psychic, body and mind. We must learn to observe both. But how can we actually experience the reality of body and mind? Accepting the explanations of others is not sufficient, nor is depending on merely intellectual knowledge. Both may guide us in the work of self-exploration, but each of us must explore and experience reality directly within ourselves.

We each experience the reality of the body by feeling it, by means of the physical sensations that arise within it. With eyes closed we know that we have hands, or any of the other parts of the body, because we can feel them. As a book has external form and internal content, the physical structure has an external, objective reality—the body (**kāya**)—and an internal, subjective reality of sensation (*vedanā*). We digest a book by reading all the words in it; we experience the body by feeling sensations. Without awareness of sensations there can be no direct knowledge of the physical structure. The two are inseparable.

Similarly, the physic structure can be analyzed into form and content: the mind (**citta**) and whatever arises in the mind (*dhamma*)—any thought, emotion, memory, hope, fear, any mental event. As body and sensation cannot be experienced separately, so one cannot observe the mind apart from the contents of the mind. But mind and matter are also closely interrelated. Whatever occurs

in one is reflected in the other. This was a key discovery of the Buddha, of crucial significance in his teaching. As he expressed it, “Whatever arises in the mind is accompanied by sensation.”[1] Therefore observation of sensation offers a means to examine the totality of one's being, physical as well as mental.

These four dimensions of reality are common to every human being: the physical aspects of body and sensation, the psychic aspects of mind and its content. They provide the four divisions of the *Satipaṭṭhāna Sutta*, the four avenues for the establishing of awareness, the four vantage points for observing the human phenomenon. If the investigation is to be complete, every facet must be experienced. And all four can be experienced by observing *vedanā*.

For this reason the Buddha specially stressed the importance of awareness of *vedanā*. In the *Brahmajāla Sutta*, one of his most important discourses, he said, “The enlightened one has become liberated and freed from all attachments by seeing as they really are the arising and passing away of sensations, the relishing of them, the danger of them, the release from them.”[2] Awareness of *vedanā*, he stated, is a prerequisite for the understanding of the Four Noble Truths: “To the person who experiences sensation I show the way to realize what is suffering, its origin, its cessation, and the path leading to its cessation.”[3]

What exactly is *vedanā*? The Buddha described it in various ways. He included *vedanā* among the four processes that compose the mind (see Chapter Two). However, when defining it more precisely he spoke of *vedanā* as having both mental and physical aspects.[4] Matter alone cannot feel anything if the mind is not present: in a dead body, for example, there are no sensations. It is the mind that feels, but what it feels has an inextricable physical element.

This physical element is of central importance in practising the teaching of the Buddha. The purpose of the practice is to develop in us the ability to deal with all the vicissitudes of life in a balanced way. We learn to do so in meditation by observing with equanimity whatever happens within ourselves. With this equanimity, we can break the habit of blind reaction, and instead can choose the most beneficial course of action in any situation.

Whatever we experience in life is encountered through the six gates of perception, the five physical senses and the mind. And according to the Chain of Conditioned Arising, as soon as a contact occurs at any of these six gates, as soon as we encounter any phenomenon, physical or mental, a sensation is produced (see above, p. 49). If we do not give attention to what happens in the body, we remain unaware, at the conscious level, of the sensation. In the darkness of ignorance an unconcious reaction begins toward the sensation, a momentary liking or disliking, which develops into craving or aversion. This reaction is repeated and intensified innumerable times before it impinges on the conscious mind. If meditators give importance only to what happens in the conscious mind, they become aware of the process after the reaction has occurred and gathered dangerous strength, sufficient to overwhelm them. They allow the spark of sensation to ignite a raging fire before trying to extinguish it, needlessly making difficulties for themselves. But if they learn to observe the sensations within the body objectively, they permit each spark to burn itself out without starting a conflagration. By giving importance to the physical aspect, they become aware of *vedanā* as soon as it arises, and can prevent any reactions from occurring.

The physical aspect of *vedanā* is particularly important because it offers vivid, tangible experience of the reality of impermanence within ourselves. Change occurs at every moment within us, manifesting itself in the play of sensations. It is at this level that impermanence must be experienced. Observation of the constantly changing sensations permits the realization of one's own ephemeral nature. This realization makes obvious the futility of attachment to something that is so transitory. Thus the direct experience of *anicca* automatically gives rise to detachment, with which one can not only avert fresh reactions of craving or aversion, but also eliminate the very habit of reacting. In this way one gradually frees the mind of suffering. Unless its physical aspect is included, the awareness of *vedanā* remains partial and incomplete. Therefore the Buddha repeatedly emphasized the importance of the experience of impermanence through physical sensations. He said,

Those who continually make efforts
to direct their awareness toward the body,
who abstain from unwholesome actions
and strive to do what should be done,
such people, aware, with full understanding,
are freed from their defilements.[5]

The cause of suffering is *taṇhā*, craving and aversion. Ordinarily it appears to us that we generate reactions of craving and aversion toward the various objects that we encounter through the physical senses and the mind. The Buddha, however, discovered that between the object and the reaction stands a missing link: *vedanā*. We react not to the exterior reality but to the sensations within us. When we learn to observe sensation without reacting in craving and aversion, the cause of suffering does not arise, and suffering ceases. Therefore observation of *vedanā* is essential in order to practise what the Buddha taught. And the observation must be at the level of physical sensation if the awareness of *vedanā* is to be complete. With the awareness of physical sensation we can penetrate to the root of the problem and remove it. We can observe our own nature to the depths and can liberate ourselves from suffering.

By understanding the central importance of the observation of sensation in the teaching of the Buddha, one can gain fresh insight into the *Satipaṭṭhāna Sutta*.[6] The discourse begins by stating the aims of *satipaṭṭhāna*, of establishing awareness: "the purification of beings; the transcending of sorrow and lamentation; the extinguishing of physical and mental suffering; the practising of a way of truth: the direct experience of the ultimate reality, *nibbāna*."[7] It then briefly explains how to achieve these goals: "Here a meditator dwells ardent with thorough understanding and awareness, observing body in body, observing sensations in sensations, observing mind in mind, observing the contents of the mind in the contents of the mind, having abandoned craving and aversion toward the world."[8]

What is meant by "observing body in body, sensations in sensations" and so forth? For a Vipassana meditator, the expression is luminous in its clarity. Body, sensations, mind, and mental contents are the four dimensions of a human being. To understand this human phenomenon correctly, each of us must experience the

reality of ourselves directly. To achieve this direct experience, the meditator must develop two qualities: awareness (**sati**) and thorough understanding (**sampajañña**). The discourse is called "The Establishing of Awareness," but awareness is incomplete without understanding, insight into the depths of one's own nature, into the impermanence of this phenomenon that one calls "I." The practice of *satipaṭṭhāna* leads the meditators to realize their essentially ephemeral nature. When they have had this personal realization, then awareness is firmly established—right awareness leading to liberation. Then automatically craving and aversion disappear, not just toward the external world but also toward the world within, where craving and aversion are most deep-seated, and most often overlooked—in the unthinking, visceral attachment to one's own body and mind. So long as this underlying attachment remains, one cannot be liberated from suffering.

The "Discourse on the Establishing of Awareness" first discusses observation of the body. This is the most apparent aspect of the mental-physical structure, and hence the proper point from which to begin the work of self-observation. From here observation of sensations, of mind, and of mental contents naturally develops. The discourse explains several ways to begin observing the body. The first and most common is awareness of respiration. Another way to begin is by giving attention to bodily movements. But no matter how one starts the journey, there are certain stages through which one must pass on the way to the final goal. These are described in a paragraph of crucial importance in the discourse:

> In this way he dwells observing body in body internally or externally, or both internally and externally. He dwells observing the phenomenon of arising in the body. He dwells observing the phenomenon of passing away in the body. He dwells observing the phenomenon of arising and passing away in the body. Now the awareness presents itself to him, "This is body." This awareness develops to such an extent that only understanding and observation remain, and he dwells detached without clinging to anything in the world.[9]

The great importance of this passage is shown by the fact that it is repeated not only at the end of each section within the discussion of observation of the body, but also within the succeeding divisions of

the discourse dealing with the observation of sensations, of mind and of mental contents. (In these three later divisions, the word "body" is replaced by "sensations," "mind," and "mental contents" respectively.) The passage thus describes the common ground in the practice of *satipaṭṭhāna*. Because of the difficulties it presents, its interpretation has varied widely. However, the difficulties disappear when the passage is understood as referring to the awareness of sensations. In practising *satipaṭṭhāna*, meditators must achieve a comprehensive insight into the nature of themselves. The means to this penetrating insight is the observation of sensations, including as it does the observation of the other three dimensions of the human phenomenon. Therefore although the first steps may differ, beyond a certain point the practice must involve awareness of sensation.

Hence, the passage explains, meditators begin by observing sensations arising in the interior of the body or externally, on the surface of the body, or both together. That is, from awareness of sensations in some parts and not in others, they gradually develop the ability to feel sensations throughout the body. When they begin the practice, they may first experience sensations of an intense nature which arise and seem to persist for some time. Meditators are aware of their arising, and after some time of their passing away. In this stage they are still experiencing the apparent reality of body and mind, their integrated, seemingly solid and lasting nature. But as one continues practising, a stage is reached in which the solidity dissolves spontaneously, and mind and body are experienced in their true nature as a mass of vibrations, arising and passing away every moment. With this experience now one understands at last what body, sensations, mind, and mental contents really are: a flux of impersonal, constantly changing phenomena.

This direct apprehension of the ultimate reality of mind and matter progressively shatters one's illusions, misconceptions, and preconceptions. Even right conceptions that had been accepted only on faith or by intellectual deduction now acquire new significance when they are experienced. Gradually, by the observation of reality within, all the conditioning that distorts perception is eliminated. Only pure awareness and wisdom remain.

As ignorance disappears, the underlying tendencies of craving and aversion are eradicated, and the meditator becomes freed from

all attachments—the deepest attachment being to the inner world of one's own body and mind. When this attachment is eliminated, suffering disappears and one becomes liberated.

The Buddha often said, “Whatever is felt is related to suffering.”[10] Therefore *vedanā* is an ideal means to explore the truth of suffering. Unpleasant sensations are obviously suffering, but the most pleasant sensation is also a form of very subtle agitation. Every sensation is impermanent. If one is attached to pleasant sensations, then when they pass away, suffering remains. Thus every sensation contains a seed of misery. For this reason, as he spoke of the path leading to the cessation of suffering, the Buddha spoke of the path leading to the arising of *vedanā*, and that leading to its ceasing.[11] So long as one remains within the conditioned field of mind and matter, sensations and suffering persist. They cease only when one transcends that field to experience the ultimate reality of *nibbāna*.

The Buddha said:

> A man does not really apply Dhamma in life
> just because he speaks much about it.
> But though someone may have heard little about it,
> if he sees the Law of Nature by means of his own body,
> then truly he lives according to it,
> and can never be forgetful of the Dhamma.[12]

Our own bodies bear witness to the truth. When meditators discover the truth within, it becomes real for them and they live according to it. We can each realize that truth by learning to observe the sensations within ourselves, and by doing so we can attain liberation from suffering.

Appendix B

PASSAGE ON *VEDANĀ* FROM THE *SUTTAS*

In his discourses the Buddha frequently referred to the importance of awareness of sensation. Here is a small selection of passages on the subject.

Through the sky blow many different winds, from east and west, from north and south, dust-laden or dustless, cold or hot, fierce gales or gentle breezes—many winds blow. In the same way, in the body sensations arise, pleasant, unpleasant, or neutral. When a meditator, practising ardently, does not neglect his faculty of thorough understanding *(sampajañña)*, then such a wise person fully comprehends sensations. Having fully comprehended them, he becomes freed from all impurities in this very life. At life's end, such a person, being established in Dhamma and understanding sensations perfectly, attains the indescribable stage beyond the conditioned world.

—S. XXXVI (II). ii. 12 (2), *Paṭhama Ākāsa Sutta*

And how does a meditator dwell observing body in body? In this case a meditator goes to the forest, to the foot of a tree, or to a solitary abode. There he sits down cross-legged with body erect, and fixes his attention in the area around the mouth. With awareness he breathes in and breathes out. Breathing in a long breath he knows rightly, "I am breathing in a long breath." Breathing out a long breath he knows rightly, "I am breathing out a long breath." Breathing in a short breath he knows rightly, "I am breathing in a short breath." Breathing out a short breath he knows rightly, "I am breathing out a short breath." "Feeling the entire body I shall breathe in"; thus he trains himself. "Feeling the entire body I shall breathe out"; thus he trains himself. "With bodily activities calmed I shall breathe in"; thus he train himself. "With bodily activities calmed, I shall breathe out"; thus he trains himself.

—D. 22/M. 10, *Satipaṭṭhāna Sutta, Ānāpāna-pabbaṃ*

When a sensation arises in the meditator, pleasant, unpleasant, or neutral, he understands, "A pleasant, unpleasant, or neutral sensation has arisen in me. It is based on something, it is not without a base. On what is it based? On this very body." Thus he abides observing the impermanent nature of the sensation within the body.

—S. XXXVI (II). i. 7, *Paṭhama Gelañña Sutta*

The meditator understands, "There has arisen in me this pleasant, unpleasant, or neutral experience. It is composed, of a gross nature, dependent on conditions. But what really exists, what is most excellent, is equanimity." Whether a pleasant experience has arisen in him, or an unpleasant, or a neutral one, it ceases, but equanimity remains.

—M. 152, *Indriya Bhāvanā Sutta*

There are three types of sensation: pleasant, unpleasant, and neutral. All three are impermanent, composed, dependent on conditions, subject to decay, to decline, to fading away, to ceasing. Seeing this reality, the well-instructed follower of the Noble Path becomes equanimous toward pleasant, unpleasant, and neutral sensations. By developing equanimity, he becomes detached; by developing detachment, he becomes liberated.

—M. 74, *Dīghanakha Sutta*

If a meditator abides observing the impermanence of pleasant sensation within the body, its decline, fading away and ceasing, and also observing his own relinquishing of attachment to such sensation, then his underlying conditioning of craving for pleasant sensation within the body is eliminated. If he abides observing the impermanence of unpleasant sensation within the body, then his underlying conditioning of aversion toward unpleasant sensation within the body is eliminated. If he abides observing the impermanence of neutral sensation within the body, then his underlying conditioning of ignorance toward neutral sensation within the body is eliminated.

—S. XXXVI (II). i. 7, *Paṭhama Gelañña Sutta*

When his underlying conditionings of craving for pleasant sensation, of aversion toward unpleasant sensation, and of ignorance toward neutral sensation are eradicated, the meditator is called one who is totally free of underlying conditionings, who has seen the truth, who has cut off all craving and aversion, who has broken all bondages, who has fully realized the illusory nature of the ego, who has made an end of suffering.

—S. XXXVI (II). i. 3, *Pahāna Sutta*

The view of reality as it is becomes his right view. Thought of reality as it is becomes his right thought. Effort toward reality as it is becomes his right effort. Awareness of reality as it is becomes his right awareness. Concentration on reality as it is becomes his right concentration. His actions of body and speech and his livelihood become truly purified. Thus the Noble Eightfold Path advances in him toward development and fulfillment.

—M. 149, *Mahā-Saḷāyatanika Sutta*

The faithful follower of the Noble Path makes efforts, and by persisting in his efforts becomes mindful, and by remaining mindful becomes concentrated, and by maintaining concentration develops right understanding, and by understanding rightly develops real faith, being confident in knowing, "Those truths of which before I had only heard, now I dwell having experienced them directly within the body, and I observe them with penetrating insight."

—S. XLVIII (IV). v. 10 (50), *Āpana Sutta* (spoken by Sāriputta, chief disciple of the Buddha)

GLOSSARY OF PĀLI TERMS

Included in this list are Pāli terms that appear in the text as well as some other terms of importance in the teaching of the Buddha.

ānāpāna. Respiration. **Ānāpāna-sati**—awareness of respiration.

anattā. Not self, egoless, without essence, without substance. One of the three basic characteristics of phenomena, along with **anicca** and **dukkha**.

anicca. Impermanent, ephemeral, changing. One of the three basic characteristics of phenomena, along with **anattā** and **dukkha.**

anusaya. The unconscious mind; latent, underlying conditioning; dormant mental impurity (also **anusaya-kilesa**).

arahant/arahat. Liberated being. One who has destroyed all impurities of the mind.

ariya. Noble; saintly person. One who has purified the mind to the point of having experienced ultimate reality (**nibbāna**).

ariya aṭṭhaṅgika magga. The Noble Eightfold Path leading to liberation from suffering. It is divided into three trainings, namely—

sīla. morality, purity of vocal and physical actions:

- **sammā-vācā.** right speech,
- **sammā-kammanta.** right actions,
- **sammā-ājīva.** right livelihood;

samādhi. concentration, control of one's own mind:

- **sammā-vāyāma.** right effort,
- **sammā-sati.** right awareness,
- **sammā-samādhi.** right concentration;

paññā. wisdom, insight which totally purifies the mind:

- **sammā-saṅkappa.** right thought,
- **sammā-diṭṭhi.** right understanding.

ariya sacca. Noble truth. The Four Noble Truths are (1) the truth of suffering; (2) the truth of the origin of suffering; (3) the truth of the cessation of suffering; (4) the truth of the path leading to the cessation of suffering.

bhaṅga. Dissolution. An important stage in the practice of Vipassana. The experience of the dissolution of the apparent solidity of the body into subtle vibrations that are continually arising and passing away.

bhāvanā. Mental development, meditation. The two divisions of **bhāvanā** are the development of tranquility (**samatha-bhāvanā**), corresponding to concentration of mind (**samādhi**), and the development of insight (**vipassanā-bhāvanā**), corresponding to wisdom (**paññā**). Development of **samatha** will lead to the states of mental absorption; development of **vipassanā** will lead to liberation.

bhāvanā-mayā paññā. Experiential wisdom. See **paññā**.

bhikkhu. (Buddhist) monk; meditator. Feminine form **bhikkhuṇī**—nun.

Buddha. Enlightened person. One who has discovered the way to liberation, has practised it, and has reached the final goal by his own efforts.

cintā-mayā paññā. Intellectual wisdom. See **paññā**.

citta. Mind. **Cittānupassanā**—observation of the mind. See **sati-paṭṭhāna**.

dhamma. Phenomenon; object of mind; nature; natural law; law of liberation, i.e., teaching of an enlightened person. **Dhammānu-passanā**—observation of the contents of the mind. See **satipaṭṭhāna**. (Sanskrit **dharma.**)

dukkha. Suffering, unsatisfactoriness. One of the three basic characteristics of phenomena, along with **anatta** and **anicca**.

Gotama. Family name of the historical Buddha. (Sanskrit **Gautama.**)

Hīnayāna. Literally, "lesser vehicle." Term used for **Theravāda** Buddhism by those of other schools. Pejorative connotation.

jhāna. State of mental absorption or trance. There are eight such states which may be attained by the practice of **samādhi**, or **samatha-bhāvanā**. Cultivation of them brings tranquility and bliss, but does not eradicate the deepest-rooted mental defilements.

kalāpa. Smallest indivisible unit of matter.

kamma. Action, specifically an action performed by oneself which will have an effect on one's future. (Sanskrit **karma**).

kāya. Body. **Kāyānupassanā**—observation of the body. See **sati-paṭṭhāna**.

Mahāyāna. Literally, "greater vehicle." The type of Buddhism that developed in India a few centuries after the Buddha and that spread north to Tibet, Mongolia, China, Viet Nam, Korea, and Japan.

mettā. Selfless love and good will. One of the qualities of a pure mind. **Mettā-bhāvanā**—the systematic cultivation of **mettā** by a technique of meditation.

nibbāna. Extinction; freedom from suffering; the ultimate reality; the unconditioned. (Sanskrit **nirvāṇa.**)

Pāli. Line; text. The texts recording the teaching of the Buddha; hence the language of these texts. Historical, linguistic, and archaeological evidence indicate that Pāli was a language actually spoken in northern India at or near the time of the Buddha. Later the texts were translated into Sanskrit, which was exclusively a literary language.

paññā. Wisdom. The third of the three trainings by which the Noble Eightfold Path is practised (see **ariya aṭṭhaṅgika magga**). There are three kinds of wisdom: **suta-mayā paññā**—literally, "wisdom gained from listening to others," i.e., received wisdom; **cintā-mayā paññā**—wisdom gained by intellectual analysis; and **bhāvanā-mayā paññā**—wisdom developing from direct, personal experience. Of these, only the last can totally purify the mind; it is cultivated by the practice of **vipassanā-bhāvanā.**

paṭicca-samuppāda. The Chain of Conditioned Arising; causal genesis. The process, beginning with ignorance, by which one keeps making life after life of suffering for oneself.

samādhi. Concentration, control of one's mind. The second of the three trainings by which the Noble Eightfold Path is practised (see **ariya aṭṭhaṅgika magga**). When cultivated as an end in itself, it leads to the attainment of the states of mental absorption (**jhāna**), but not to total liberation of the mind.

sammā-sati. Right awareness. See **sati**.

sampajañña. Understanding of the totality of the human phenomenon. i.e., insight into its impermanent nature at the level of sensations.

saṃsāra. Cycle of rebirth; conditioned world; world of suffering.

saṅgha. Congregation; community of **ariyas**, i.e., those who have experienced **nibbāna**; community of Buddhist monks or nuns; a member of the **ariya-saṅgha, bhikkhu-saṅgha**, or **bhikkhuṇī-saṅgha**.

saṅkhāra. (Mental) formation; volitional activity; mental reaction; mental conditioning. One of the four aggregates or processes of the mind, along with **viññaṇa, saññā**, and **vedanā**. (Sanskrit **samskāra.**)

saṅkhāra-upekkhā / saṅkhārupekkhā. Literally, equanimity toward the **saṅkhāras**. A stage in the practice of Vipassana, subsequent to the experience of **bhāṅga**, in which old impurities lying dormant in the unconscious rise to the surface level of the mind, manifesting themselves as physical sensations. By maintaining equanimity (**upekkhā**) toward these sensations, the meditator creates no new **saṅkhāras**, and allows the old ones to be eradicated. Thus, the process gradually leads to the eradication of all **saṅkhāras**.

saññā. Perception, recognition. One of the four mental aggregates or processes, along with **vedanā, viññāṇa,** and **saṅkhāra**. It is ordinarily conditioned by one's past **saṅkhāras**, and therefore conveys a distorted image of reality. In the practice of Vipassana, **saññā** is changed into **paññā**, the understanding of reality as it is. It becomes **anicca-saññā, dukkha-saññā, anattā-saññā, asubhasaññā**—that is, the perception of impermanence, suffering, egolessness, and the illusory nature of beauty.

sati. Awareness. **Ānāpāna-sati**-awareness of respiration. **Sammā-sati**-right awareness, a constituent of the Noble Eightfold Path (see **ariya aṭṭhaṅgika magga**).

satipaṭṭhāna. the establishing of awareness. There are four interconnected aspects of **satipaṭṭhāna:** (1) observation of the body (**kāyānupassanā**); (2) observation of sensations arising within the body (**vedanānupassanā**); (3) observation of the mind

(**cittānupassanā**); (4) observation of the contents of the mind (**dhammānupassanā**). All four are included in the observation of sensations, since sensations are directly related to both body and mind.

Siddhattha. Literally, "one who has accomplished his task." The personal name of the historical Buddha. (Sanskrit **Siddhārtha**.)

sīla. Morality, abstaining from physical and vocal actions that cause harm to others and oneself. The first of the three trainings by which the Noble Eightfold Path is practised (see **ariya aṭṭhaṅgika magga**).

suta-mayā paññā. Received wisdom. See **paññā.**

Sutta. Discourse of the Buddha or one of his leading disciples. (Sanskrit **sūtra**).

taṇhā. Literally, "thirst." Includes both craving and its reverse image of aversion. The Buddha identified **taṇhā** as the cause of suffering in his first sermon, the "Discourse Setting in Motion the Wheel of Dhamma" (**Dhamma-cakkappavattana Sutta**). In the Chain of Conditioned Arising, he explained that **taṇhā** originates as a reaction to sensation (see above, p. 49).

Tathāgata. Literally "thus-gone" or "thus-come" One who by walking on the path of reality has reached the ultimate reality, i.e., an enlightened person. The term by which the Buddha commonly referred to himself.

Theravāda. Literally, "teaching of the elders." The teachings of the Buddha, in the form in which they have been preserved in the countries of South Asia (Burma, Sri Lanka, Thailand, Laos, Cambodia). Generally recognized as the oldest form of the teachings.

Tipiṭaka. Literally, "three baskets." The three collections of the teachings of the Buddha, namely: (1) **Vinaya-piṭaka**—the collection of monastic discipline; (2) **Sutta-piṭaka**—the collection of discourses; (3) **Abhidhamma-piṭaka**—"the collection of higher teaching," i.e., systematic philosophical exegesis of the Dhamma. (Sanskrit **Tripiṭaka.**)

vedanā. Sensation. One of the four mental aggregates or processes, along with **viññaṇa, saññā,** and **saṅkhāra.** Described by the Buddha as having both mental and physical aspects; therefore **vedanā** offers a means to examine the totality of mind and body. In the Chain of Conditioned Arising, the Buddha explained that **taṇhā,** the cause of suffering, originates as a reaction to **vedanā** (see above, p. 49). By learning to observe **vedanā** objectively, one can avoid any new reactions of craving or aversion, and can experience directly within oneself the reality of impermanence (**anicca**). This experience is essential for the development of detachment, leading to liberation of the mind. **Vedanānupassanā**—observation of sensations within the body. See **satipaṭṭhāna.**

viññāṇa. Consciousness, cognition. One of the four mental aggregates or processes, along with **saññā, vedanā,** and **saṅkhāra.**

vipassanā. Introspection, insight that totally purifies the mind. Specifically, insight into the impermanent nature of mind and body. **Vipassanā-bhāvanā**—the systematic development of insight through the meditation technique of observing the reality of oneself by observing sensations within the body.

yathā-bhūta. Literally, "as it is." Reality.

yathā-bhūta-ñāṇa-dassana. Wisdom arising from seeing the truth as it is.

NOTES

All quotations are from the *Sutta Piṭaka*, the Collection of Discourses of the Pāli Canon. The Pāli text followed here is that published in Devanagari script by Nava Nalandā Mahāvihāra, Bihar, India. English translations consulted include those of the Pāli Text Society of London, as well as those printed by the Buddhist Publication Society of Sri Lanka. I have found particularly valuable the anthologies prepared by Vens. Ñānatiloka, Ñānamoli, and Piyadassi. To them and to the other modern translators of the Pāli Canon I am deeply indebted.

The numbering of the *suttas* given in the notes is that used in the English translations of the Pāli Text Society. In general, titles of *suttas* have been left untranslated.

The following abbreviations have been used:

A—*Aṅguttara Nikāya*
D—*Dīgha Nikāya*
M—*Majjhima Nikāya*
S—*Saṃyutta Nikāya*
Satip—Satipaṭṭhāna Sutta (D. 22, M. 10)

Chapter 1

1. S. XLIV. x. 2, *Anurādha Sutta*.
2. A. III. vii. 65, *Kesamutti Sutta (Kālāma Sutta)*, iii, ix.
3. D. 16, *Mahā-Parinibbāna Suttanta.*
4. Ibid.
5. S. XXII. 87 (5), *Vakkali Sutta*.
6. *Mahā-Parinibbāna Suttanta.*
7. A. IV. v. 5 (45), *Rohitassa Sutta*. Also found in S. II. iii. 6.
8. *Dhammapada*, I. 19 & 20.
9. Based on M. 107, *Ganaka-Mogallāna Sutta*.

Chapter 2

1. *Saṅkhāra* is one of the most important concepts in the teaching of the Buddha, and one of the most difficult to express in English. The word also has multiple meanings, and it may not be readily apparent which meaning applies in a particular context. Here *saṅkhāra* is taken as equivalent to

cetanā/sañcetanā, meaning will, volition, intention. For this interpretation see A. IV. xviii. 1 (171), *Cetanā Sutta*; S. XXII. 57 (5), *Sattatthāna Sutta*; S. XII. iv. 38 (8), *Cetanā Sutta*.

2. M. 72, *Aggi-Vacchagotta Sutta.*

Chapter 3

1. M. 135, *Cūḷa Kamma Vibhaṅga Sutta*.
2. *Dhammapada*, XXV. 21 (380).
3. Ibid, I. 1 & 2.
4. *Sutta Nipāta*, III. 12, *Dvayatānupassanā Sutta*.
5. S. LVI (XII). ii. 1, *Dhamma-cakkappavattana Sutta*.
6. A. III. xiii. 130, *Lekha Sutta*.
7. Based on A. I. xvii, *Eka Dhamma Pāli* (2).

Chapter 4

1. S. LVI (XII). ii. 1, *Dhamma-cakkappavattana Sutta.*
2. Ibid.
3. M. 38, *Mahā-taṇhāsaṅkhaya Sutta.*
4. Ibid.
5. Ibid.
6. *Dhammapada*, XII. 9 (165).
7. D. 9, *Poṭṭhapāda Suttanta*.
8. A. III. vii. 65, *Kesamutti Sutta (Kālāma Sutta)*, xvi.
9. Based on S. XLII. viii. 6, *Asibandhakaputta Sutta*.

Chapter 5

1. *Dhammapada*, XIV. 5 (183).
2. Ibid., I. 17 & 18.
3. M. 27, *Cūḷa-hatthi-padopama Sutta*.
4. Ibid.

Chapter 6

1. A. IV. ii. 3 (13), *Padhāna Sutta*.

Chapter 7

1. *Dhammapada,* XXIV. 5 (338).
2. D. 16, *Mahā-Parinibbāna Suttanta.*
3. *Dhammapada*. XX. 4 (276).

4. See S. XLVI (II). vi. 2, *Pariyāya Sutta*.

5. S. XII. vii. 62 (2), *Dutiya Assutavā Sutta*; also S. XXXVI (II). i. 10, *Phassa Mūlaka Sutta*.

6. *Dhammapada*, XX. 5 (277).

7. S. XXXVI (II). i. 7, *Paṭhama Gelañña Sutta*.

Chapter 8

1. D. 16, *Mahā-Parinibbāna Suttanta*. The verse is spoken by Sakka, king of the gods, after the passing of the Buddha. It appears in slightly different form elsewhere. See, for example, S. I. ii. 1, *Nandana Sutta*; also S. IX. 6, *Anuruddha Sutta*.

2. A. IX. ii. 10 (20), *Velāma Sutta*.

3. The famous simile of the raft is taken from M. 22, *Alagaddūpama Sutta.*

4. Based on *Udāna*, I. x, story of Bāhiya Dārucīriya. Also found in *Dhammapada Commentary*, VIII. 2 (verse 101).

Chapter 9

1. S. LVI (XII). ii. 1, *Dhamma-cakkappavattana Sutta*. This formula is used to describe the insight attained by the earliest disciples on first realizing the Dhamma.

2. S. v. 7, *Upacālā Sutta*. The speaker is the arahat nun Upacālā.

3. *Dhammapada*, XXV. 15 (374).

4. *Udāna*, VIII. 1.

5. *Udāna*, VIII. 3.

6. S. LVI (XII). ii. 1, *Dhamma-cakkappavattana Sutta*.

7. S. XXXVIII (IV). 1, *Nibbāna Pañhā Sutta*. The speaker is Sāriputta, chief disciple of the Buddha.

8. *Sutta Nipāta*, II. 4, *Mahā-Maṅgala Sutta*.

9. D. 9, *Poṭṭhapāda Suttanta*.

Chapter 10

1. *Dhammapada*, VIII. 14 (113).

2. S.XXII. 102 (10), *Anicca-sañña Sutta*.

3. D. 16, *Mahā-Parinibbāna Suttanta*.

4. M. 117, *Mahā-cattārīsaka Sutta.*

5. Ibid.

Appendix A: The Importance of Vedanā in the Teaching of the Buddha

1. A VIII. ix. 3 (83), *Mūlaka Sutta*. See also A. IX. ii. 4 (14), *Samiddhi Sutta*.

2. D. 1.

3. A. III. vii. 61 (ix), *Titthāyatana Sutta*.

4. S. XXXVI (II). iii. 22 (2), *Aṭṭhasata Sutta.*

5. *Dhammapada*, XXI. 4 (293).

6. The *Satipaṭṭhāna Sutta* appears twice in the *Sutta Piṭaka*, at D. 22 and at M. 10. In the D. version, the section discussing *dhammānupassanā* is longer than in the M. version. Therefore the D. text is referred to as the *Mahā-Satipaṭṭhāna Suttanta*, "the greater." Otherwise the two texts are identical. The passages quoted in this work appear in the same form in both texts.

7. *Satip.*

8. Ibid.

9. Ibid.

10. S. XII. iv. 32 (2), *Kaḷāra Sutta.*

11. S. XXXVI (II). iii. 23 (3), *Aññatara Bhikkhu Sutta.*

12. *Dhammapada*, XIX. 4 (259).

ABOUT VIPASSANA

Courses of Vipassana meditation as taught by S.N. Goenka in the tradition of Sayagyi U Ba Khin are held regularly in many countries around the world.

Information, worldwide schedules and application forms are available from the Vipassana website:

www.dhamma.org

ABOUT PARIYATTI

Pariyatti is dedicated to providing affordable access to authentic teachings of the Buddha about the Dhamma theory (*pariyatti*) and practice (*paṭipatti*) of Vipassana meditation. A 501(c)(3) non-profit charitable organization since 2002, Pariyatti is sustained by contributions from individuals who appreciate and want to share the incalculable value of the Dhamma teachings. We invite you to visit www.pariyatti.org to learn about our programs, services, and ways to support publishing and other undertakings.

Pariyatti Publishing Imprints

Vipassana *Research Publications* (focus on Vipassana as taught by S.N. Goenka in the tradition of Sayagyi U Ba Khin)

BPS Pariyatti Editions (selected titles from the Buddhist Publication Society, copublished by Pariyatti in the Americas)

Pariyatti Digital Editions (audio and video titles, including discourses)

Pariyatti Press (classic titles returned to print and inspirational writing by contemporary authors)

Pariyatti enriches the world by

- disseminating the words of the Buddha,
- providing sustenance for the seeker's journey,
- illuminating the meditator's path.